A. T. Hovannessian

# Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



أرشافير تير هوفانيسيان، مؤلف هذا الكتاب، الذي كان يموت تحت ضغط
أمراض مختلفة منذ 19 عامًا، وقد تم الآن إنقاذه تمامًا من جميع مشاكله من خلال النظام النباتي الخام، ويبلغ من العمر 75 عامًا، وهو يتمتع بصحة جيدة بقوة الشاب. له
النشاط اليومي هو أن نبين للناس أن جميع الأمراض والمآسي الأخرى في هذا العالم سببها استهلاك الأطعمة المطبوخة (المقتولة) والأدوية الكيميائية وغيرها من المواد الميتة.

ارشافير تير هوفانيسيان (اترهوف)

# الأكل الخام

عالم جديد خالي من الأمراض والرذائل والسموم

النظام ونشر الأكل الخام

إن انتشار الأكل الخام هو أنبل و

العمل الأكثر إنسانية في هذا العالم

النسخة: الطبعة الإنجليزية 4 الثالثة المنقحة +الطبعة الفارسية الرابعة & (1976)
كتيب فارسي بعنوان "الأكل المطبوخ إدمان قاتل" (0891) مترجم إلى الإنجليزية

# محتويات

الجزء الثاني

الجزء الثالث

# مقدمة للطبعة الثانية

نُشر الجزء الأول من هذا الكتاب عام 1963 تحت عنوان "الأكل الخام". في هذا المجلد الصغير، الذي يضم ملخصًا موجزًا لمفاهيمي حول التغذية، تطرقت تقريبًا إلى كل جانب مهم من الأكل النيء. وبشكل عام، لا داعي للدخول في تفاصيل طويلة لكي نعلن للعالم الحقيقة البسيطة وهي أن عمليات الطهي والتكرير، التي تتحول بها العناصر الغذائية الطبيعية إلى مواد غير طبيعية، ليست مجرد عمليات ضارة تخرق قوانين الطبيعة، ولكنها السبب الرئيسي لكل الأمراض. يمكن لأكثر الأشخاص جهلاً أن يدركوا بوضوح أن علم الطب الذي يعتمد على الأطعمة المطبوخة والأدوية السامة، بدلاً من أن يحرر الناس من الأمراض، يقود البشرية إلى العديد من الأمراض الخطيرة، التي تكون جميع الكائنات الحية الأخرى في مأمن منها.

وبعد قراءة بضعة أسطر فقط عن الموضوع، يستيقظ صاحب الرؤية الواضحة من لا مبالاته السباتية، ويدرك خطورة الوضع بالكامل. ومع ذلك، فإن الغالبية العظمى من الناس، الذين أعمتهم المفاهيم الخاطئة الحالية للعلوم الطبية وتحاملوا على مجموعة من الأفكار المسبقة، يرغبون في الحصول على مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع. ولهذا السبب، قدمت في الجزء الثاني من هذا الكتاب شروحات إضافية وأكثر تفصيلاً لعدد من الأسئلة الحاسمة. وفي الوقت نفسه، تم استغلال الفرصة لإجراء العديد من التنقيحات والتصحيحات الصغيرة في الجزء الأول. خلال الطبعة الأولى للكتاب، كانت فكرة الأكل النيء لا تزال في مراحلها البدائية؛ وقد تم تطبيقه اليوم في عدد كبير من البلدان. بالتخلي عن الأطعمة المطبوخة والأدوية السامة، نجح اﻵلاف من الأشخاص العقلاء في جميع أنحاء العالم في شفاء أنفسهم من أمراضهم الطويلة الأمد وأصبحوا اﻵن قادرين على الاستمتاع بحياة خالية من الهموم والصحة والسعادة. وفي نهاية الكتاب، قدمت مجموعة صغيرة من الرسائل العديدة التي تلقيتها من هؤلاء الأشخاص.

عندما يتم اختراع آلة أو أداة جديدة، تعتبر بعض الاختبارات الناجحة كافية لتأكيد أو إثبات هذا الاختراع. واليوم، يشكل اﻵلاف من الأشخاص الأصحاء في جميع أنحاء العالم دليلاً حيًا على ذلك

الأكل النيء ينقذ البشرية من براثن كل مرض على وجه الأرض. وربما كان المرء يتصور أن هذا كان كافياً لإيقاظ العالم العلمي من لامبالاته البطيئة وإقناع الجميع بالفوائد الهائلة التي يجلبها تناول الطعام النيئ لنا جميعاً.

اليوم، يقوم الأشخاص الذين أعماهم الإدمان بتنظيم مؤتمرات دولية لمكافحة النقص العالمي المفترض في المواد الغذائية وإلقاء خطب لا نهاية لها حول مواضيع سخيفة، في حين يتم تدمير 80 بالمائة من المواد الغذائية الحقيقية التي تقدمها لنا الطبيعة بأيديهم دون تفكير عن طريق الطهي والتكرير.

إنني أناشد جميع العاملين في المجال الإنساني الحقيقيين أن يرفعوا أصواتهم وأن يدعوا، من خلال مطالبهم المستمرة، السلطات إلى اتخاذ خطوات فورية لوضع مبادئ الأكل النيء موضع التنفيذ. لقد حان الوقت للعمل.

## الجزء الأول

## كيف تصورت فكرة الأكل الخام

يجب أن يكون الطعام النباتي الخام هو الغذاء الوحيد الذي يتناوله الإنسان.
يجب التخلي عن عادة تناول الطعام المطبوخ في هذا العالم مرة واحدة وإلى الأبد. هذا هو مطلب الطبيعة الذي لا يخطئ. إن استهلاك الطعام المطبوخ هو أفظع همجية في تاريخ البشرية، همجية يبدو أن لا أحد يعرفها والتي يقع الجميع ضحيتها دون وعي. ومهما بدت الفكرة غريبة للبعض، إلا أنها الحقيقة المطلقة التي لا يسعنا إلا أن نذعن لها.

أصبحت هذه الحقيقة واضحة بالنسبة لي عندما اقتنعت، بعد 18 عامًا من الدراسة والتحقيق الدقيق،
أن وفاة ابني البالغ من العمر 10 أعوام
كان سبب الابن البالغ من العمر عامًا وابنته البالغة من العمر 14 عامًا هو التغذية غير الطبيعية. إن العدد الكبير من الفحوصات الطبية التي تم إجراؤها في بلاد فارس وفرنسا وألمانيا وسويسرا في محاولات مختلفة لاكتشاف مرض معين في أعضائها، والإدارة اللاحقة للعديد من العلاجات، كان لها نصيب كبير أيضًا في وصول المأساة إلى ذروتها. مات أطفالي بسبب الهزال التدريجي وهزال جميع أعضائهم بسبب التغذية غير الطبيعية والأدوية السامة.

لقد تمكنت من اختراق أسرار العلوم الطبية وملاحظة جوانبها الجيدة والسيئة بشكل أوضح، لأنني لم ألهمني احتمال أن أصبح طبيبة أو تحقيق أي مكاسب مالية. لقد كان حافزي في المقام الأول هو الرغبة في بذل قصارى جهدي لاستعادة صحة أطفالي الأحباء، وبعد ذلك الرغبة الشديدة في تخليد ذكراهم من خلال أن يكونوا مفيدين للإنسانية.

هناك عامل آخر ساهم في إدراكي بشكل أفضل لـ
إن أوجه القصور في العلوم الطبية هي النظام الجديد تمامًا الذي أجريت من خلاله دراستي عن طريق التعليم الذاتي، بعيدًا عن أعباء البرنامج الأكاديمي. لم أسكر قط بالادعاءات المبالغ فيها عن التقدم الذي تم إحرازه لصالح العلوم الطبية أو بكل الحكايات الخيالية عن الفوائد الرائعة التي يمكن استخلاصها من الأدوية. لقد تعاملت مع هذه الأسئلة بعقل نقدي وكنت دائمًا أركز بشكل أكبر على عيوبها. علاوة على ذلك، لقد وضعت في ذهني دائمًا حقيقة أنه على الرغم من وجود ملايين الأطباء المؤهلين وعدد كبير من الحائزين على جوائز نوبل، فإن الإنسان المتحضر يقع ضحية لأمراض مختلفة أكثر من أي حيوان آخر، وأمراض مثل التصلب. ويتزايد مرض السكري والنوبات القلبية والسرطان بمعدل ينذر بالخطر، مما يهدد بمحو البشرية من على وجه الأرض. ولم أضيع وقتي في حفظ أعراض الأمراض، وأسماء الأدوية وجرعاتها، وتلك الصيغ العديدة المعقدة التي نادرا ما نحتاج إليها، إذ لم تكن لدي نية الجلوس للامتحانات والحصول على الشهادات. وبدلاً من ذلك، كرست وقتي، قدر الإمكان، لدراسة عدد كبير من فروع العلوم وفحص مصادر المعرفة المتنوعة، من المبادئ الأساسية والعامة التي تمكنت من استخلاص بعض الأساسيات منها، استنتاجات حيوية.

وقد تجسدت نتائج 18عاماً من الدراسة والعمل المضني في عمل مؤلف من مجلدين كبيرين، صدر الأول منهما كتاباً من 568صفحة باللغة الأرمنية عام .1960

# إن التشغيل الفعال لكل مصنع يخضع للتوريد الموحد لجميع المواد الخام التي يحددها المهندس

حتى اكتشاف النار، كان الإنسان، جنبًا إلى جنب مع بقية المملكة الحيوانية، قد تطور ونفذ تطوره من خلال استهلاك الغذاء الطبيعي الخام. ولكن منذ اكتشاف النار، وبدون تفكير كثير، أشعل الناس النار في المواد الغذائية الطبيعية، ودمروا مكوناتها الأساسية، وأفسدوها ثم غذى أجسادهم بها. وكنتيجة مباشرة، نتجت جميع الأمراض التي تعاني منها البشرية جمعاء اليوم.

إن الكائن البشري هو مصنع حي تم بناؤه بجهود الطبيعة المتواصلة. في الوقت نفسه، مع بناء هذا المصنع، استفادت طبيعتنا الرائعة من أشعة الشمس لتطوير جميع المواد الخام اللازمة لتنسيق آلاف العمليات المعقدة لكائننا ولضمان الإنتاج المناسب. علاوة على ذلك، فقد وضعت الطبيعة تلك المواد الخام في كامل كمالها وفي انسجام لا عيب فيه بين مكوناتها المختلفة في حبة صغيرة من الذرة، أو في بذرة الرمان، أو في حبة العنب، أو في ورقة نبات. . فكل من المواد الغذائية "التافهة" التي تؤخذ على حدة تحتوي على كل تلك العوامل الضرورية لبقاء الكائن الحي لكائن كالإنسان على قيد الحياة.

في العالم المادي أصغر انحراف عن التفاصيل

تم تطويره بواسطة مهندس من أجل التشغيل السلس لآلية المصنع، أو حدوث خطأ في المواد الخام المحددة لضمان إنتاجيته الطبيعية، مما يؤدي إلى انهيار مماثل في تشغيل المصنع. وبنفس الطريقة، فإن أدنى تدهور أو تغيير في المواد الخام التي توصفها الطبيعة لضمان حسن سير العمليات المعقدة في جسم الإنسان يسبب اضطرابات في الوظائف البيولوجية الطبيعية لأعضائنا وتظهر هذه الاضطرابات في شكل أمراض.

إن الأساليب المختلفة التي يستخدمها الإنسان في تدمير أو إتلاف المواد الخام المتوازنة تمامًا والتي تحددها الطبيعة للتشغيل الطبيعي لكائنه العضوي لا تحتمل التفكير. ولهذا الغرض اخترع الإنسان المتحضر المصانع والأفران والمطابخ الشيطانية. كل انحطاط في نوعية المواد الغذائية الطبيعية يتبعه انحطاط مماثل في الكائن البشري. التغذية الطبيعية تضمن التشغيل الطبيعي لجسمنا، في حين أن التغذية غير الطبيعية يتبعها أداء غير طبيعي لوظائفه. إن تعدد الأمراض هو نتيجة للتنوع الكبير في التحلل في مكونات المواد الغذائية الطبيعية.

بشرط أن يتم تلبية جميع احتياجاته بموجب قوانين الطبيعة
يمكن للكائن البشري، وهو الكائن الأكثر كمالاً في المملكة الحيوانية، أن يعيش بصحة ممتازة لمدة تتراوح بين 150عامًا على الأقل وحتى 250-200عامًا كحد أقصى. إن المواد الغذائية المطبوخة تجبر أعضاء الإنسان على العمل بأكثر من طاقتها الطبيعية، وتتعبها قبل الأوان، وتسبب أمراضاً مختلفة، وتقصر عمر الإنسان إلى جزء بسيط من عمره الطبيعي. وفي عصر التقدم العلمي الحالي يستطيع الإنسان أن يتخلص من جميع الأمراض بالامتناع التام عن تناول الطعام المطبوخ، ويمكنه بعد ذلك تكريس طاقاته لدراسة مشاكل طول العمر فقط.

وفي نفس الوقت مع التغذية الطبيعية، يجب على الإنسان أيضاً أن يتأكد من تلبية بقية متطلباته الطبيعية. وهي الهواء النظيف، والنوم المبكر، والاستيقاظ المبكر، والعمل البدني، والامتناع عن التدفئة الاصطناعية، والنظافة، وما إلى ذلك.

أمراض التغذية المباشرة وغير المباشرة

تنقسم الأمراض الغذائية إلى فئتين رئيسيتين: المباشرة
والأمراض غير المباشرة. الأمراض التغذوية المباشرة هي تلك التي تنتج عن وفرة بعض المكونات الغذائية أو نقص غيرها. وللنار والمواد الغذائية الحيوانية تأثير في تركيز وزيادة البروتينات والدهون في النظام الغذائي، وفي نفس الوقت التخلص من المواد ذات القيمة الغذائية العالية. ولم يتمكن العلم حتى الآن من التعرف إلا على عدد لا يذكر من هذه المواد التي سميت بالفيتامينات والتي بدونها تكون الحياة

لا يمكن أن توجد. ومن بين الأمراض الغذائية المباشرة يجب أن توضع جميع الاضطرابات المزمنة وأمراض النقص. تتطور الأمراض ببطء شديد وسرية. وما دام المرض لم يصل إلى مراحله النهائية، ولم تتوقف الأعضاء عن العمل، فإن الإنسان يعتبر نفسه سليما. في حالة نقص الفيتامينات الجزئي والمختلط، لا يظهر المرض بالأعراض الخاصة بنقص الفيتامينات الموصوفة في الكتب المدرسية؛ بل يظهر من خلال شكاوى ليس من السهل تفسيرها.

أمراض الجهاز الهضمي غير المباشرة هي الأمراض المعدية. تعيش في الكائن البشري عادة مجموعة كبيرة ومتنوعة من الميكروبات التي تقدم في الظروف العادية خدمة مفيدة للكائن الحي وتخضع لسيطرة خلايا بشرية متخصصة (متمايزة)، وتخضع لأوامرها بشكل مطيع. ولكن من خلال التغذية الخاطئة، تضعف الخلايا المتدهورة والهزيلة لدرجة أنه بموجب قانون البقاء، تصبح لهذه الميكروبات اليد العليا، وتحرر نفسها من سيطرة تلك الخلايا، وتتمرد على أسيادها، وتصبح مسببة للأمراض وتسبب الأمراض المعدية بشكل جيد. معروف لنا.

في بعض الأحيان، فإن الجيش الغازي من الميكروبات المهاجمة، والذي كان سيواجه مقاومة لا تقاوم في كائن حي صحي وكان سيتم تدميره في الحال، لا يواجه مثل هذه المعارضة في كائن هزيل ويسبب عدواه المحددة.

في المجلد الثاني من كتابي الأرمني، خصصت مساحة كبيرة لمشكلة الأمراض المعدية، والتي قمت من أجل فحصها بتحليل أجزاء معينة من المجلد الأول من أطروحة "التشريح المرضي والتسبب في الأمراض البشرية" بقلم العالم السوفيتي البارز الرابع دافيدوفسكي، نشر في عام 1956. من خلال العديد من الحقائق المقنعة، يثبت المؤلف أن الميكروبات نفسها ليست مذنبة بالتسبب في الأمراض المعدية، ولكن الحالة السيئة للجسم، وانخفاض قوته حصانة. ولكن من المؤسف، مثل كل مدمني الطعام المطبوخ، أن دافيدوفسكي أيضاً غير قادر على تفسير كيف يمكننا استعادة تلك المناعة، أو الأفضل من ذلك، منع انحدارها.

إن الخوف من الميكروبات يخيف الناس إلى درجة أنهم يلجأون، للهروب منها، إلى أخطر التدابير، ومع ذلك فإنهم يحصلون على نتائج معاكسة تمامًا. يعد طهي المواد الغذائية النيئة لتجنب الميكروبات من أكثر الأخطاء القاتلة في العلوم الطبية.

لا يمكننا إبادة الميكروبات من على وجه الأرض. إنها موجودة في كل مكان، وستظل موجودة دائمًا ويمكنها أن تدخل إلى كائناتنا عبر قنوات متنوعة. على وجه الخصوص، من خلال طهي طعامنا، نقوم أولاً بإضعاف مقاومة خلايانا ثم ندمر في موادنا الغذائية تلك المضادات الحيوية الطبيعية التي تهدف الطبيعة إلى محاربة الميكروبات. وحتى هؤلاء الأطباء المدمنون على الطعام المطبوخ يؤكدون أن العديد من الفيتامينات التي يتم تدميرها على النار لها خصائص بكتيرية. ولهذا السبب فإن الحيوانات التي تتغذى على أكوام القمامة لا تتعرض للإصابة بالأمراض المعدية مثل الإنسان.

## الخلية السرطانية هي النسل المباشر للمنحلة
## طعام

يميل العديد من الذين يتناولون الطعام المطبوخ إلى الاعتقاد بأنه بما أن الإنسان قد تغذى على الطعام المطبوخ لعدة قرون متتالية، فإنه يجب أن يعتاد عليه وقد يعاني الآن إذا بدأ في تناول الطعام النيئ دفعة واحدة. بمعنى آخر، إذا ملأنا سيارة بالبنزين القذر والرديء لفترة معينة، فقد يكون المحرك قد اعتاد عليه، وقد يتضرر إذا تم استبدال البنزين القذر بالوقود النظيف.

بادئ ذي بدء، إن فترة بضعة آلاف من السنين لا تقارن بمليارات السنين التي عاش خلالها الإنسان، مع أسلافه، وتطور على الغذاء الخام فقط. علاوة على ذلك، فإن عدم اعتياد الإنسان على الطعام المطبوخ يثبته وجود الأمراض نفسها، والتي تختفي ثم يعود الكائن الحي إلى وظائفه الطبيعية بمجرد لجوء الإنسان إلى الغذاء الخام.

صحيح أنه بموجب قوانين التطور يحاول جسمنا التكيف
نفسه إلى الطعام الذي يستقبله، ولكن ليس بالطريقة التي يتصورها البعض. إن تلك المكونات الغذائية الضرورية للعمليات المعقدة والوظائف الرئيسية المتخصصة للخلايا يتم تدميرها بسهولة تحت تأثير النار. لذلك،

تفتقر المواد الغذائية التي يعتبرها الآكلون المطبوخون مغذية إلى تلك المكونات الأساسية، ولكنها تحتوي بدلاً من ذلك على كمية وفيرة من البروتينات والدهون والكربوهيدرات، بما يزيد عدة مرات عن احتياجات الخلايا.

كونها محرومة باستمرار من تلك المكونات الغذائية الضرورية للقيام بوظائفها العليا، فإن الخلايا إما لا تصل إلى تطورها وتخصصها الكاملين، أو بمجرد أن تصل إليهما، فإنها تفقد فيما بعد قدرتها على أداء تلك الوظائف. بعد عدة سنوات من الحرمان والتحمل، يأتي يوم يتم فيه أخيرًا تحرير واحد من مليارات الخلايا، المحرومة من قدراتها المتبقية، من الآليات التي تحد من نمو الخلايا. ثم ينفصلون عن الحياة الجماعية، ويصبحون مستقلين ويلتهمون بشراهة مواد بناء الأنسجة التي تسبح في السائل بين الخلايا بكميات كبيرة، بعد أن رفضتها الخلايا الطبيعية باعتبارها تزيد بشكل كبير عن احتياجاتها، والتي تفخر بفخر أشاد بها علماء الأحياء المعدية -البروتينات (وخاصة البروتينات الحيوانية)، والدهون وجميع المواد النيتروجينية. بعد ذلك تنمو بسرعة تنذر بالخطر، في غفلة ومتحدية، وتتكاثر بطريقة غير منظمة لتشكل كتلة رهيبة، كائن حي جديد، والذي في أثناء نموه يُخضع ويدمر كل شيء في محيطه، وفي النهاية يأتي يوم جميل. يهدم ذلك الصرح الرائع، جسم الإنسان. اسم هذا المخلوق الجديد هو السرطان. إنها النسل الحقيقي للطعام المطبوخ، والدليل الحي على كيفية تكيف الخلايا مع بنية المواد الغذائية لدى الإنسان

تستهلك.

عندما ظهرت الحياة لأول مرة على كوكبنا، كانت الطبيعة تحت تصرفها فقط مواد البناء الأولية (البروتينات والدهون والكربوهيدرات)، والتي نجح منها في تكوين أول كائنات حية وحيدة الخلية. فكما يضيف المهندس، بإضافة أسطوانة أو جهاز أو تفصيل صغير، وظيفة جديدة إلى مصنعه، كذلك بإضافة مكون جديد إلى مواد البناء (الأجسام النباتية) تضيف الطبيعة وظيفة جديدة إلى الأعضاء الحيوانية. هذه المهمة الشاقة أبقت الطبيعة مشغولة لمليارات السنين، وخلال تلك الفترة طورت موادها الخام من بكتيريا شائعة إلى

الثمار التي نعرفها اليوم، ومن خلال تلك المواد الخام النباتية، ولكن بالتزامن مع تطورها، طورت الكائن الحيواني الوحيد الخلية الذي خلقته إلى حيوان رائع.

ولسوء الحظ، بعد اكتشاف النار، توقف التطور الطبيعي للإنسان، والأسوأ من ذلك أنه يتراجع بوتيرة عملاقة. إن النار وغيرها من وسائل الانحطاط السخيفة التي اخترعها الإنسان المتحضر تدمر كل تلك الخصائص الغذائية الفائقة التي تم تخزينها خلال مليارات السنين في المواد الغذائية الطبيعية وبالتالي في الخلايا الحيوانية، وتعيدها إلى نوعها البدائي، ولكنها توفرها بأقصى قدر من العناية. وهي مواد البناء الأكثر شيوعاً والتي تعمل على ضمان نمو تلك الخلايا بلا هدف. والخلايا السرطانية هي نماذج حقيقية لتلك الخلايا البدائية. بالنسبة لعلماء الأحياء قصيري النظر، فإن مواد بناء الجسم هي البروتينات، أي مجرد الحجارة والطوب لبنية شائعة جدًا. إنهم لا يهتمون بالأنواع المختلفة من الملاط وبالتفاصيل العديدة التي لا غنى عنها لبناء مصنع معقد، والتي لا توجد في شريحة لحم البقر أو الشواء.

وفي المجلد الثاني من كتابي الأرمني خصصت ما يقارب
300صفحة لبحث مشكلة أصل السرطان.
ولهذا الغرض قمت بمراجعة رسالة مهمة لعالم الخلايا الأمريكي الشهير إي في كاودري بعنوان "الخلايا السرطانية" (5591)، وهي أشمل الدراسات المتنوعة حول الموضوع والتي جمعت فيها كل الدراسات والبيانات المهمة، الآراء والاستنتاجات التي نشرها العديد من العلماء المعروفين. وعلى أساس البيانات البحثية التي حصل عليها علماء الخلايا أنفسهم، فقد أثبتت بشكل قاطع أن الخلايا السرطانية تنشأ من نقص المكونات الغذائية الفائقة ووفرة كبيرة من مواد البناء الشائعة التي تشجع نمو الخلايا بلا هدف.

## الإدمان على الطعام المطبوخ هو الأخطر على الإطلاق الرذائل

قد يتساءل القارئ بطبيعة الحال لماذا لا يرى أي من العلماء والأساتذة البارزين هذه الحقائق البسيطة ولماذا لا يخبرنا أحد أن عادة تناول الطعام المطبوخ أمر غير طبيعي وخطير. والسبب هو أن البشرية جمعاء مدمنة على الطعام، وقد أعمى إدمان الطعام الجميع. لا أحد يدرك أن الأكل المطبوخ هو رذيلة، وأنه في الواقع أفظع الرذائل. إنها ليست حنينًا لنوع واحد فقط من المادة، بل هي مجموع رغبات المرء الشرهة لآلاف المواد (ويا لها من مواد "رائعة" و"مرغوبة" في ذلك!). كما أن أكلة المطبوخات قصيرة النظر ترى الغنى والتميز في كثرة المفاسد التي تتعرض لها المواد الغذائية، في حين أن كثرة المفاسد ذاتها هي التي تولد كثرة المفاسد التي يمكن رؤية انعكاسها الحقيقي. في مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأمراض السائدة في العالم.

ويصبح الإنسان مدمناً على تلك المواد التي تحتوي على سموم، مثل الشاي والقهوة والكاكاو والتبغ والكحول والأفيون والكوكايين والمورفين وغيرها. ويتم تحفيز الرغبة الشديدة في تناول تلك المواد عن طريق السموم المقابلة لها التي تتجمع في جسم الإنسان. تنتج الأطعمة المطبوخة مجموعة كبيرة ومتنوعة من السموم التي يتم تخزينها مع مرور الوقت في أجزاء مختلفة من الجسم، مثل جدران الأوردة والشعيرات الدموية، وبين المفاصل، وفي وسط الخلايا الدهنية وأماكن أخرى. فكما أن اشتهاء مدمن المخدرات للهيروين لا ينشأ من الاحتياجات الفسيولوجية الطبيعية لجسده، كذلك فإن رغبة الآكل المطبوخ في الطعام المطبوخ، وشعوره بالجوع، ليست مطلبًا طبيعيًا لجسمه؛ بل هو مطلب إدمانه. وهو التعبير عن النبضات التي تحفزها السموم المتجمعة في جسم الإنسان؛ إنها مطلب الأمراض المتوطنة في الجسم، وهي نداء ألد أعداء الإنسان.

تلك الرذيلة الرهيبة تدخل إلى جسد كل إنسان
من قبل والديه، مباشرة من المهد. ولهذا السبب، في اللحظة التي يبدأ فيها الطفل في الانتباه والبدء في الحديث، يكون إدمان الطعام قد فرض سيطرته عليه بقوة، ومنذ تلك اللحظة وحتى نهاية حياته، يعتبر الطعام المطبوخ بمثابة نظامه الغذائي الطبيعي ورغبته القوية في ذلك.

لأنه مطلبه الفسيولوجي. وهذا هو ما يخطئ في اعتباره جوعًا حقيقيًا.

## الطلب على الطعام المطبوخ ليس جوعاً

عندما يحاول آكل الطعام المطبوخ أن يتغذى على المواد الغذائية الطبيعية حصرا، مثل الجوز والحبوب والفواكه والخضروات النيئة، ولم تعد لديه شهية لأي نوع من الطعام الخام، فإن المتطلبات الطبيعية لجسمه في تلك اللحظة يتم تلبيتها بالكامل و إنه مشبع إلى أقصى حد. ولكن على الرغم من ذلك، حتى لو كان قد تناول بالفعل عدة أضعاف احتياجاته اليومية المعتادة من المواد الغذائية، فإنه لا يزال يتصرف كما لو أنه لم يأكل شيئًا ويشعر بطلب كبير على طبق من اللحوم المتبلة جيدًا والغنية والشهية. وهذا ليس الجوع بعد الآن. إنه التهيج الناجم عن السموم التي تم تخزينها في الجسم والتي تتطلب الآن سمومًا جديدة. إنها صرخة الشيطان المنتشرة هناك وتتطلب أدوات جديدة لتمزيق الكائن البشري إربًا. يسمع آكل النيء الحكيم وقوي الإرادة تلك الصرخة بكل قوته يومًا بعد يوم، لكنه يتجاهلها بكل روحه ولا يقدم ذرة تنازل واحدة.

## الأكل المطبوخ يجبر الأعضاء البشرية على العمل ثلاثة إلى أربعة أضعاف قدرتها الطبيعية

جميع الأعضاء البشرية لديها مخزون من الطاقة الاحتياطية الطبيعية.
وعادة ما يعملون بربع طاقتهم المحتملة، ويحتفظون بباقي طاقتهم لاستخدامها لاحقًا في حالات الطوارئ الخاصة أو أثناء الشيخوخة. وهكذا، في الظروف "العادية" يكون معدل نبض القلب 70-

72نبضة في الدقيقة (في حين أن معدل ضربات الشخص النيئ هو 62-58فقط)، والتي قد ترتفع في ظروف استثنائية إلى أكثر من 200نبضة في الدقيقة.
مرة أخرى، أثناء التنفس الطبيعي، يمر 500سم مكعب من الهواء داخل وخارج الرئتين، ولكن من خلال جهد تنفسي خاص يمكننا إلهام ما يصل إلى 3700سم مكعب

يستفيد آكل الطعام النيء من أعضائه الهضمية في الربع
قدرتها المحتملة، ونتيجة لذلك لا تتعرض أعضاؤه للإرهاق أو التحميل الزائد. ومن ناحية أخرى، فإن آكل الطعام المطبوخ، بعد تحفيز شهيته عن طريق ردود الفعل المشروطة، يثير غضبه.

التوابل والمقبلات وغيرها من المنشطات السخيفة، تملأ معدته لدرجة أن الأعضاء الهضمية تضطر إلى تشغيل كل طاقاتها الاحتياطية، وحتى في هذه الحالة تكون غير قادرة على التعامل مع الطلب الواقع عليها. حيث يضطر الإنسان إلى رد الطعام الكريه بنفس القناة التي أنزله به أو طرده من أمعائه بالمسهلات. والمثير للدهشة أن مثل هذه الأفعال المقززة لا تعتبر غريبة بالنسبة للآكل المطبوخ.

ومن خلال التحميل الزائد على أعضاء الجهاز الهضمي، يتم إعداد العديد من الأعضاء الإضافية للعمل أيضًا، مثل القلب والكبد والكلى.
إن العمل الإضافي الذي تؤديه هذه الأعضاء سرعان ما يؤدي إلى إرهاقها وإيقافها عن العمل قبل الأوان. لذلك ليس من المستغرب أن تقصر حياة المرء عدة مرات نتيجة لذلك. من خلال تغذيته على مواد عديمة الفائدة وضارة وسامة، يشبع مدمن الطعام شهواته، ويشل عمل معدته، ويخلق لنفسه وهم الشبع، في حين أن خلاياه، في الواقع، تئن جوعًا بسبب نقص العناصر الغذائية الأساسية. . إن معدة آكل الطعام النيء تكون دائمًا في حالة راحة، على الرغم من أنها فارغة بشكل عام، إلا أن جسده بالفعل ممتلئ وراضي بالمعنى الحقيقي للكلمة.

عندما يقرر آكل الطعام المطبوخ التحول إلى الأكل النيء، فإنه في البداية لا يشعر بالشبع أبدًا، مهما أكل من كمية. عادة، بدلا من الشعور بالسعادة، يشعر مدمنو الطعام بالاستياء من هذه الحالة. ويعتقدون أن سبب جوعهم المستمر يكمن في أن المواد الغذائية التي يتناولونها منخفضة القيمة الغذائية ولا قيمة لها كغذاء. هذه فكرة خاطئة رهيبة. على العكس من ذلك، هذه المواد الغذائية مغذية ومتوازنة تماما. لقد عانت الخلايا البشرية لسنوات من غيابها. تتوافق قدرات الأعضاء الهضمية البشرية تمامًا مع تكوينها وترتيب مكوناتها. ولهذا السبب ترحب المعدة بكل سرور بتلك المواد الغذائية، وتليّنها بسرعة، وتمر بها إلى الأمعاء دون تأخير كبير، في حين أن الخلايا بدورها، الهزيلة والضعيفة، كما هي الحال مع الجوع، تمتص تلك المواد القيمة بشغف وتطلب مراراً وتكراراً المزيد والمزيد. المزيد منهم.

تُشفى الخلايا المريضة، وتتعافى الخلايا الهزيلة، وتستعيد الخلايا الخاملة حيويتها. ومن ناحية أخرى، تبدأ الخلايا الدهنية في الذوبان بسبب الجوع، وتختفي تراكمات السموم تدريجياً ويغادر الماء الزائد الجسم. ثم تحل الخلايا الطبيعية النشطة محل تلك الخلايا البطيئة التي سمنت بالكسل والتقاعس. يعد الفقدان السريع لوزن الجسم علامة أكيدة على استعادة الصحة والنشاط.

وهذه الحقيقة يجب أن تملأ قلب الرجل بالفرح والسعادة. فتلك العناصر الغذائية تنتشر فوراً في جميع أنحاء جسده وتمنحه الصحة والقوة والنشاط والطاقة. وهذه هي المرة الأولى في حياته التي على الرغم من أن جميع أعضائه وغدده تحصل على إمدادات وفيرة من التغذية، إلا أنها قادرة على العمل براحة وسهولة. وحتى لو تناول في ذلك اليوم كمية من الطعام النيء أكبر مما يحتاجه جسمه، أو كانت أمعاؤه وخلاياه قادرة على الامتصاص، فلن ترفضه معدته، ولن يولد فيه شعورًا بالغثيان، مما يجعله يضطرب. طردها بالعنف والقوة. فالمواد الغذائية الزائدة عن احتياجاته الطبيعية لن تبقى في المعدة مسببة التعفن؛ ولن تتحول إلى سموم أو تسبب أي اضطرابات في الجهاز الهضمي. وبدلا من ذلك، دون الخضوع لعملية الهضم، فإنها تمر على الفور من المعدة إلى الأمعاء ثم تغادر الجسم مع البراز في ذلك اليوم بالذات، دون أن تسبب أقل ضرر للكائن الحي. وهكذا، ستكون معدته خفيفة دائمًا، بينما ستكون أمعاؤه ودمه مليئين بالعناصر الغذائية المتوازنة.

ثم في مثل هذه اللحظة، دعه يحاول أن يأكل بضع فتات من الطعام المطبوخ. سوف ترفض معدته بسخط تلك المواد الغريبة وغير المرغوب فيها. وعلى الرغم من اللذة الشديدة التي يشعر بها حلقه، إلا أن تلك اللقمات ستبقى في معدته لفترة طويلة، وستكون بمثابة سدادة لشهيته وستشل المسار الطبيعي لأنشطته الهضمية. لكن الآكل المطبوخ يكون راضيًا وسعيدًا تمامًا بهذه الحالة، لأنه أشبع شهواته، وقد حشو معدته وهو الآن "ممتلئ". الرجل الذي يدرك قيمة الأكل النيئ يخشى هذا الشرط. إنه يدرك تمامًا أن الأطعمة النباتية النيئة هي التي تغذي الجسم، بينما الجثث هي التي تغذي الجسم.

وما يخرج من النار إلا وقود، ومصادر سموم وأمراض مختلفة.

## يجب أن تتكون تغذية الإنسان من خلايا حية و
## وليس جثث الخلايا الميتة

تتكون المواد الغذائية المتوازنة بالكامل من خلايا حية. الآن تبقى الأجسام النباتية، بعد مغادرة الأرض، على قيد الحياة لفترة طويلة. يستمر برعم الورد في الازدهار في المزهرية، بينما تنبت الحبوب عند زراعتها بعد سنوات من جمعها. لكن خلايا الحيوانات التي تُقتل أو خلايا الحليب الذي يُسرق من أجسادها تموت دفعة واحدة، ثم تبدأ بعد ذلك بالتفكك والتحول إلى سموم، بينما يحولها الطبخ إلى شيء فظيع حقاً. إن اعتبار البروتينات الحيوانية متفوقة على البروتينات النباتية هو خطأ مؤسف للغاية في الحكم، ودليل واضح على قصر نظر علماء الأحياء الذين يعبدون اللحوم. وإذا اعترفنا بأن الكائن الحيواني ينقل البروتينات النباتية ويحولها إلى عناصر غذائية كاملة التوازن، فإن لحم تلك الحيوانات مثل الثعالب والذئاب والكلاب والقطط والنمور التي تتغذى على مثل هذه البروتينات "المتوازنة" يجب أن يكون من لحوم الحيوانات. أعلى قيمة غذائية في حين أن الطبيعة السامة للحوم مثل هذه الوحوش واضحة جدًا لدرجة أنه حتى أكثر مدمن اللحوم إخلاصًا لا يجرؤ على تناولها.

هؤلاء علماء الأحياء الذين يحثهم ميلهم الشخصي على ذلك
بحثوا عن مزايا خاصة في اللحوم، ففي اكتشاف ما يسمى بالأحماض الأمينية التي لا يمكن تعويضها، لم يأخذوا في الاعتبار حقيقة أن تلك الأحماض الأمينية تتشكل من الأعشاب الشائعة التي تستهلكها الحيوانات. فبأي قاعدة علمية يمتلك جسم البقرة القدرة على ذلك؟ يصنع الأحماض الأمينية من الحشائش والأعشاب، لكن جسم الإنسان لا يملك الوسائل اللازمة لتحضير نفس المركبات من المواد الغذائية النباتية ذات الجودة الغذائية العالية؟

كيف يعيش ملايين الهنود بدون الأحماض الأمينية التي توفرها اللحوم؟

قصر النظر أعظم خلل طبي
علوم

أكبر خطأ يرتكبه علماء الأحياء الذين يدمنون الطعام المطبوخ
هو قصر نظرهم. إنهم يغمضون أعينهم عن تلك الأضرار التي تبدو صغيرة، ولا يتوقعون العواقب الوخيمة التي ستنجم عاجلاً أم آجلاً عن أسباب تبدو تافهة. ولنوضح بياننا ببعض الأمثلة. الوجبات المطبوخة، وخاصة أطباق اللحوم، مليئة بالسموم. الآن، لا أحد ينتبه إلى التسمم المزمن الذي يستمر بشكل غير محسوس طوال الوقت، وحتى عندما يتضرر الكبد أو القلب أو الكلى في الوقت المناسب نتيجة لهذا التسمم، فإن الحالة تُعزى إلى أسباب غير معروفة. أما عندما يكون التسمم أكثر شدة ويصاحبه إسهال وقيء، فإنه يعتبر اضطرابا في المعدة. من خلال التسمم، لا يفهمون إلا تلك الحالة التي تؤثر على الكائن الحي بأكمله وتهدد الضحية بالموت الفوري. كم من الأرواح البريئة يتم التضحية بها بهذه الطريقة!

لا يرى الرجال القذارة التي تدخل شرايينهم وأوردتهم عبر وسط الطعام كل يوم، وعندما تجلس طبقة بعد طبقة على جدران الأوعية، تضيق ممراتها وتتوقف الدورة الدموية فجأة يومًا ما، باختصار الأشخاص المبصرون يعتبرون هذا الحدث "غير متوقع".

لا يلاحظ الرجال الضغط الهائل الذي تمارسه مياه الفيضانات الغزيرة المندفعة نحو سد ضخم تبلغ طاقته ملايين الأطنان. ولكن عندما ينهار أخيرًا هذا السد، الذي كان يترنح لفترة طويلة تحت تأثير مياه الفيضانات، فإن سبب انهياره النهائي يُعزى إلى الحجر الذي ألقاه عليه طفل صغير عن طريق الخطأ. لقد رأينا بالفعل المفهوم الصحيح الذي يحمله آكل النيئ عن أسباب السرطان. وفي مقابل ذلك، فإن "العوامل المسرطنة" الأربعمائة التي قدمها لنا علماء الأبحاث، المدمنون على الطعام المطبوخ، ومن بينها مواد مثل التهيج الميكانيكي وحروق السجائر، ليس لها قيمة أكبر من الحجر الذي يرميه الطفل.

يحتوي كل عضو على ملايين الخلايا من خلال الجهود المتضافرة التي يتم بها عمل ذلك العضو. عندما تفتقر التغذية المفروضة على تلك الخلايا إلى بعض المكونات الأساسية، تبدأ الخلايا في فقدان حيويتها وتقع في حالة من الإهمال. تصل الآن احتياطيات الطاقة إلى الميدان، لكنها أيضًا سرعان ما تنفد. وما دام العضو يقوم بوظائفه بطريقة أو بأخرى، فإن قصيري النظر لا يرون الضوء الأحمر؛ ولكن عندما يتأخر أخيرًا في أنشطته، يقولون إن هذا العضو مريض ويلجأ إلى الأدوية. ولكن هل يمكن لحبة صغيرة أو جرعة من السم أن تحل محل المكونات المغذية للمواد الغذائية التي أحرقت على النار لسنوات عديدة وتعيد إلى الخلايا المعطلة قدرتها المفقودة على القيام بعمل متخصص؟

بعد بقاءها في القناة الهضمية لعدة أيام، تتعفن كتل اللحوم والبيض والزبدة والجبن وتسبب التهابًا في الأمعاء، وأكثر أعراضه شيوعًا هو الإسهال. ولكن عندما تظهر على الطفل بالفعل علامات الإسهال، فإن اللوم كله يقع على عدد قليل من قشور الفاكهة التي تظهر في البراز. لا أحد يتساءل كيف يمكن أن تسبب قشور الفاكهة أي التهاب في أمعاء الطفل، عندما تترك الجسم دون أن تتعرض لأي تعفن أو تحلل، دون تغيير خلال ساعات قليلة من دخولها. والمأساة برمتها تنبع من أن الناس يعتبرون البيض واللحوم والسمن والعسل مواد غذائية عادية وضرورية، أما الفاكهة فهي شيء ثانوي، يمكن أن يؤكل أو لا يؤكل. في بعض الأحيان، يكون من الضروري منع الأطفال من تناول الفاكهة حتى "لا يفسدوا معدتهم".

لا يمكن اعتبار وزن الآكل المطبوخ معيارًا للصحة الجيدة.

## السمنة هي أخطر الأمراض

طالما أن الكائن البشري لا يزال قادرا على مقاومة ما هو غير طبيعي
النظام الغذائي ومواصلة مكافحته تظهر شكاوى مختلفة، مثل فقدان الشهية، وعسر الهضم، والتهاب المعدة واضطرابات المعدة الأخرى، والتهاب القولون، وما إلى ذلك. كل هذه هي التعبير الخارجي عن كفاح الكائن الحي لاستخدام كل الوسائل المتاحة له

التخلص منها لتحييد الآثار الضارة لنظام غذائي غير طبيعي وطرد المواد السامة التي ينتجها من الجسم. يبدأ المريض في إنقاص وزنه ومن ثم يحاولون تقويته من خلال إعطائه وجبات "مغذية". "في اليوم الذي يُهزم فيه الكائن الحي نهائيًا ويتوقف صراعه، فإما أن يودع الإنسان هذا العالم، أو على العكس، تزداد شهيته ويبدأ في تناول الطعام بشكل لا يشبع، وهضمه جيدًا، وزيادة وزنه، و"استعادة صحته". والقوة." بمعنى آخر، في ذلك اليوم، يتخلى الجسم البشري عن كفاحه، ويتكيف مع نظام غذائي غير طبيعي ويتم وضع الأساس لواحد من أخطر الأمراض البشرية -السمنة غير الطبيعية.

تحت ضغط الأنظمة الغذائية غير الطبيعية، يضطر الجسم إلى التكيف مع نفسه والدخول في تراكمات المواد الضارة المختلفة التي تنتجها هذه الأنظمة الغذائية. تتشكل الرواسب بعد ذلك من الدهون، وحمض البوليك ومشتقاته، والكوليسترول، والملح الشائع، والسوائل الزائدة، والحسابات، والتكوينات اللمفاوية، والأورام، والخلايا غير النشطة والطفيلية، والخلايا العملاقة متعددة النوى (خلايا متعددة النوى)، والخلايا ذات النوى كبيرة الحجم (الخلايا النواة الضخمة)، وما إلى ذلك. وفي بعض الأحيان يصل حجم هذه الخلايا إلى مئات أضعاف حجم الخلايا الطبيعية، لكنها تفتقر إلى القدرة على القيام بأي عمل مفيد.

كل تلك المسخ تتراكم في الجسد لتخلق في الإنسان
وهم الصحة والقوة، بينما في الواقع يعاني من الهزال التدريجي. فتصبح عضلاته ضعيفة وضعيفة، ويقل عدد خلاياه المتخصصة والنشيطة، وتضيع أعضاؤه. إن هؤلاء الرجال "الأقوياء" ذوي البطون المنتفخة، والأذرع السميكة، والأيدي السميكة، والطبقات المتدلية من الدهون، الذين يزخر بهم عالمنا، هم في الواقع هياكل عظمية مغطاة بالجلد. لقد حمل كل واحد منهم عضلاته الضعيفة والهزيلة بخروف سمين يطعمه مجانًا ويحمله معه في كل مكان. لكن من الغريب أن هؤلاء الأشخاص يتباهون باستمرار بصحتهم وحيويتهم وقوتهم.

إنهم فخورون جدًا ببدانتهم، لدرجة أنه كلما تمت الإشارة إليها في المحادثة، فإنهم يلمسون الخشب، أو يبكون في الشرق؛ لئلا يفقدوا حبة من وزنهم العزيز. ويمكن للمرء أن يملأ عشرات المجلدات بأمثلة على قصر النظر المؤسف هذا.

## لا يمكن لأي دواء أن يحل محل المواد الخام التي دمرتها النار

جميع الأدوية المستخدمة بشكل عام لها أعراض. وبعبارة أخرى، فهي بمثابة مسكنات لإعطاء راحة مؤقتة للمريض أو لإخفاء أعراض المرض. ولا يمكنها بأي حال من الأحوال أن تحل محل العناصر الغذائية الخام التي تم تدميرها في أواني الطبخ والمقالي. يحظر العديد من العلماء العظماء تعاطي المخدرات بشكل صارم. في إنجلترا، وبعد بحث مضني امتد على مدى أربع سنوات ونصف على قسم كبير من الطبقات الميسورة من الشعب الإنجليزي، توصل علماء الأحياء في بيكهام إلى استنتاج مفاده أن تسعة بالمائة فقط من السكان يتمتعون صحة جيدة؛ أما الـ 91% المتبقية من الناس فكانوا مرضى، على الرغم من أن معظمهم لم يكونوا على علم بمرضهم. بعد العلاج السريري، توصلوا إلى استنتاج مفاده أن جميع الاضطرابات التي تم اختيارها للعلاج استجابت للعلاج، ولكن بعد ذلك لوحظ تدهور ملحوظ في الصحة العامة للمرضى. وهذا يعني أن الأدوية لا تؤدي إلا إلى إخفاء أعراض المرض، في حين أن الضرر الذي تسببه يضاف إلى الكائن الحي الضعيف بالفعل لجعل حالته أسوأ.

ولذلك فمن أراد ألا يمرض، أو إذا مرض بالفعل، أن يستعيد صحته، فلا يجب أن يعلق أمله على المخدرات؛ بل عليه أن يمتنع عن تناول الأطعمة والأدوية غير الطبيعية، ويجب أن يعيش وفق قوانين الطبيعة بالأكل النيء!

هذه هي الطريقة الحقيقية والآمنة والعلمية، في حين أن العلاج الدوائي، على حد تعبير بيرشر بينر، ليس سوى "خداع وخداع". في رأيي، قد يكون من الأنسب تسميته الوهم وخداع الذات. وقد أطلق نيتشه على المخدرات اسم "جلدة السوط". يمكن للأطباء أن يقنعوا أنفسهم بسهولة بصحة كلامي عن طريق تقسيم مرضاهم في المستشفى إلى مجموعتين متساويتين، ومعالجة إحدى المجموعتين عن طريق الأدوية والأطعمة المطبوخة، والأخرى عن طريق اتباع نظام غذائي نيء بحت، ثم مقارنة النتيجتين. مع بعض. هذا هو الاختبار الأساسي والحاسم، وإلا فإن كل حجة ضد الأكل النيئ ستظل بلا أدنى قيمة أو قيمة. دعونا نوضح تصريحاتنا من خلال بعض الأمثلة من العلاج الدوائي للأعراض.

الألم هو العلامة التحذيرية التي تشير إلى أن الجسم في خطر، وهو صرخة جسمنا طلباً للمساعدة. ولكن بدلاً من القضاء على هذا الخطر، نقوم بإماتة الأعصاب التي تنقل الإحساس بهذا الخطر إلى دماغنا ونسكت صوتها بجرعة من السم. في هذه الأثناء، يأخذ المرض مساره الحتمي، والذي يتفاقم الآن بسبب الآثار الضارة للأدوية.

ولإعطاء مثال آخر: عندما تضيق ممرات شراييننا بسبب امتلاءها بالشوائب، يضطر القلب إلى استخدام قوة أكبر لتوزيع الدم عبر الجسم ونتيجة لذلك يرتفع ضغط الدم. ولكن بدلاً من تنظيف أوعيتنا الدموية من تلك الشوائب، فإننا نستخدم السموم فقط لتحفيز تلك الأعصاب القادرة على تمدد وتوسيع ممراتها. وطالما استمرت فعالية السم، يتدفق الدم عبر الأوعية بحرية أكبر وينخفض الضغط مؤقتًا. ومع ذلك، بمجرد زوال تأثيره، تعود الأوعية إلى حالتها السابقة بشكل أكبر بسبب عمل الأدوية المستخدمة.

لا يوجد دواء ليس له تأثير ضار على الجسم.
ولكن في الآونة الأخيرة فقط ظهر عدد قليل من المنشورات التي تتناول هذا الموضوع، أحدها "ردود الفعل مع العلاج الدوائي" (5591)، بقلم الدكتور هاري إل ألكسندر، أستاذ فخري في الطب السريري، كلية الطب بجامعة واشنطن. ، يمنحنا قدرًا كبيرًا من المعلومات المفيدة. وبطبيعة الحال، عادة ما تكون المخدرات مسؤولة فقط عن تلك المضاعفات وردود الفعل التي تقتل الضحية على الفور أو تظهر في شكل أمراض خطيرة. وحتى مع ذلك، يتم تسجيل واحد فقط من بين كل ألف من هذه المضاعفات؛ ويبقى الباقي في غياهب النسيان الأبدي.

وقد ثبت أن كل مادة من هذه المواد البالغ عددها 350 ألف مادة
التي تستخدم لتحضير الأدوية قادرة على التسبب في مضاعفات. لكن من أخطرها البنسلين والأوريوميسين والستربتومايسين ومركبات الزئبق ومجموعة أدوية السلفوناميد والديجيتال واللقاحات والأمصال والفيتامينات الاصطناعية (الثيامين والنياسين وغيرها) والأتوفان والكورتيزون ومستخلص الكبد والأنسولين والأدرينالين وغيرها الكثير. أدوية أخرى شائعة الاستخدام.

من المهم إعطاء هذا السؤال دراسة متأنية للغاية.
الفيتامينات الاصطناعية والمستخلصات العضوية، التي يرغب الناس من خلالها استبدال المكونات الغذائية ومنتجاتها المحروقة في المطبخ، تقتل الشخص بسرعة البرق، في كثير من الأحيان في غضون خمس دقائق بعد دخولها إلى الجسم. ففي عام 1951، تم حقن 324 مليونًا، وفي عام 1952، 350 مليون جرام من البنسلين وحده في دم الإنسان ليحل محل المضادات الحيوية الطبيعية المحروقة في المطبخ.

تقتل المخدرات، بعد دخولها إلى جسم الإنسان، آلاف الأشخاص، أحياناً خلال خمس إلى عشر دقائق، عن طريق الحساسية المفرطة، بينما يتعرض عشرات الآلاف غيرهم لعدد كبير من الأمراض، نذكر منها الطفح الجلدي، والتهاب الجلد، والشائك. الحرارة، الأكزيما، فرفرية، الربو القصبي، التهاب الشرايين، تليف الكبد، اليرقان، التهاب الكلية، التهاب الكلية، فقر الدم اللاتنسجي، داء المصل والجرب.

ويرغب الناس في التغاضي عن مسؤولية تلك الأدوية في إحداث هذه الوفيات والأمراض، وإلقاء اللوم على حساسية الجسم الفائقة. أما عن سبب هذه الحساسية المفرطة فيتجاهلون السؤال في صمت.

كان أطفالي الفقراء يصابون بمثل هذه الأمراض والأمراض الجلدية عدة مرات في السنة. كنا نحاول دائمًا البحث عن العيب في الطعام الذي يتناولونه، بينما الأطباء الذين أعطوا حزم الوصفات الطبية لم يقولوا كلمة واحدة عن مخاطر الأدوية التي وصفوها. مثل الملايين غيرنا، كنا نعتقد أن الأدوية تهدف فقط إلى علاج الناس، وليس لإصابتهم بالمرض. ذات مرة، وُلد طفلاي مصابين باليرقان في نفس اليوم. فدهشنا لأننا عرفنا أن اليرقان ليس مرضاً معدياً يصيبهما معاً. اليوم، ليس هناك ما يمكنني فعله للتخفيف من لسعة ضميري سوى تحذير الآباء الآخرين من مثل هذه المخاطر.

ومن المحزن أن نشاهد اليوم كيف يتم الترويج لأخطر المخدرات بمساعدة الأغاني الحلوة والصور الجذابة كأشياء مفيدة يمكن تناولها كل يوم. في بعض البلدان، في الواقع،

لقد تحول الطب والصيدلة إلى اهتمامات كبيرة بالتجارة والتربح.

إن تناول الطعام نيئًا سيضع حدًا على الفور لاستخدام جميع أنواع الأدوية، لأنه في غياب الأمراض لن تكون هناك حاجة للأدوية بشكل طبيعي.
الأمراض هي نتاج انحطاط المواد الغذائية. وبالتالي، لا يمكن التغلب عليها إلا من خلال تصحيح نظامنا الغذائي. إن كل محاولاتنا للتغلب على الأمراض بالأدوية هي تجارب خطيرة للغاية وعبثية ومحكوم عليها بالفشل. وعواقبها المؤسفة تحدق في وجوهنا بالفعل.

أنواع جديدة من الأمراض تظهر باستمرار؛ طفيف
الأمراض تفسح المجال لاضطرابات أكثر خطورة. ونتيجة لذلك، يقوم الرجال باستمرار بإعداد أنواع جديدة من الأمصال واللقاحات، ويكتشفون مضادات حيوية أقوى وأقوى، ويصبحون تدريجياً متورطين في متاهة من الأخطاء والمضاعفات والكوارث.

يجب إحداث تغيير أساسي وغير مسبوق في مجال العلوم الطبية. يجب على جميع الأطباء الشرفاء والمتحمسين للصالح العام أن ينهضوا فورًا ويتخذوا خطوات فعالة لمنع تدمير المادة الخام المتكاملة المخصصة للمصنع البشري.

في رأي الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر، فإن تناول الطعام النيئ يعادل
العودة إلى الحياة البدائية لإنسان ما قبل التاريخ. وفي الحقيقة ليس هناك عار على الحضارة أعظم من عمليات الطبخ والتكرير. إن آكل الطعام النيء ينسى فقط البؤس الذي تسببه ما يسمى بأمراض الحضارة ويرفض تحويل التقدم التقني الذي منحته إياه الحضارة إلى وسيلة لتدمير نقاء المواد الخام البشرية. وبخلاف ذلك، فهو لا يتخلى عن راحة التحدث عبر الهاتف، أو السفر جواً، أو الاحتفاظ بثماره طازجة في ثلاجته.

لقرون طويلة، كان الناس عميانًا وجاهلين لدرجة أنهم اعتبروا دائمًا تناول الوجبات المطبوخة بمثابة عملية طبيعية. والآن، عندما يسمعون لأول مرة عن الأكل النيئ، يعتبرونه شيئًا غريبًا ومثيرًا للفضول، في حين أن تدهور المواد الغذائية الطبيعية عن طريق الطهي هو في الواقع الأمر الأكثر أهمية.

غير طبيعية وغريبة ويجب أن يسجلها التاريخ كأعظم حماقة ارتكبها البشر.

الأكل المطبوخ والعلاج بالأدوية يقودان هذه الظاهرة
السباق البشري إلى الإبادة المطلقة

لقد سكنت العديد من أنواع حيوانات الماموث هذه الأرض ذات يوم ثم انقرضت تمامًا. في أيامنا هذه، يخلق الإنسان بيديه ظروفًا معاكسة ستؤدي إلى استئصاله يومًا ما من على وجه هذه الأرض. بالتوازي مع عملية تدهور المواد الغذائية، هناك زيادة في تنوع وتواتر الأمراض المختلفة. وقبل مرور أجيال عديدة أخرى، سيموت الناس بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية أو السرطان قبل أن يصلوا إلى سن البلوغ وتتاح لهم الفرصة لتطوير قدراتهم الإنجابية. وعلى أساس السرعة المزعجة التي زادت بها هذه الأمراض خلال العقود القليلة الماضية، فمن السهل التنبؤ بأنه إذا استمر الناس في حماقتهم، فإن ذلك اليوم المشؤوم قد لا يكون بعيدًا.

فالعالم الذي يشير إلى فوائد الأكل المطبوخ والعلاج بالعقاقير يشبه التاجر الذي على حافة الإفلاس، يفرح بعد قروشه، بينما يغمض عينيه عن ملايين الخسائر التي تحدق في وجهه. يجب الحكم على النتيجة النهائية لكل عمل من خلال ميزانيته العمومية النهائية. دعونا نرى ما هي الفوائد والمزايا التي استطاع الإنسان المتحضر أن يكتسبها لنفسه من خلال اكتشافاته في الطبخ والطب، مقارنة بتلك التي يتمتع بها عدد لا يحصى من الحيوانات المختلفة. الإنسان أكثر عرضة لمختلف الأمراض من أي كائن آخر.

بعد اكتشاف الفيتامينات، كان ينبغي للإنسان أن يتمتع بالحكمة ليدرك على الفور أنه عن طريق الطهي يدمر في المواد الغذائية الطبيعية تلك المكونات ذاتها التي يؤدي غيابها إلى تسريع نهايته. وكان ينبغي عليه أن يضع حداً لهذا الهدر نهائياً، وأن يحافظ على مناعة المواد الغذائية الطبيعية من التلف. لكن سحر الطعام المطبوخ عظيم للغاية لدرجة أنه يحبط كل محاولات الإصلاح هذه. الإدمان ينتصر على العلم ويأخذه

في مخالبها. في هذه الأثناء، يحاول الرجال، الذين ما زالوا متمسكين بشدة بالطعام المطبوخ، اختراق أسرار المواد الغذائية، للتعرف على تلك المكونات التي يتم تدميرها أثناء الطهي والتصنيع، ومن ثم استبدالها بمواد اصطناعية. أليس من الحماقة أن يحرق المرء تلك المكونات الأساسية ويدمرها بأيديه، وأن يمرض، وأن يقف على حافة القبر ثم يقوم بمحاولات يائسة لإنقاذ نفسه بوسائل خادعة؟ ويجب أن نضع في اعتبارنا أن تلك المكونات لا تقتصر على الفيتامينات الأربعين والخمسين التي يعترف بها علماء الأحياء.

هناك الكثير منها لدرجة أنه لن يكون من الممكن تكوين صورة دقيقة لخصائصها النوعية والكمية لآلاف السنين القادمة. دعونا نفترض للحظة أن العلماء قد ينجحون يومًا ما في التعرف على جميع أصنافها. ثم، من أجل استبدال المكونات التي تم التخلص منها من القمح وحده بوسائل اصطناعية، سوف تكون هناك حاجة إلى آلاف الوصفات الطبية والمستحضرات لكل فرد، ناهيك عن التكاليف الباهظة المترتبة على ذلك.

ومن خلال الأبحاث التي أجريت على أصناف مختلفة من الفواكه والخضروات والحبوب، أثبت علماء الأحياء المدمنون على الطعام أنفسهم أن المواد الغذائية الطبيعية تمتلك خاصية الشفاء من كل أنواع الأمراض تقريبًا. لكن الناس لا يرغبون في الاعتراف بأن الجسم البشري سيظل خاليًا من تلك الأمراض إذا تم تغذيته حصريًا على المواد الغذائية الطبيعية منذ الطفولة فصاعدًا. منذ البداية، مجرد التفكير في الامتناع عن الطعام المطبوخ يحرمهم من القدرة على التفكير بوضوح، ومن ثم يفسح العلم مكانه للإدمان.

## يجب ألا يستخدم الأطباء المواد الغذائية الطبيعية باعتبارها مجرد وسائل علاجية مؤقتة. ويجب الإعلان عنها باعتبارها النظام الغذائي الوحيد المناسب للإنسان

العديد من الأطباء التقدميين يدينون العلاج الدوائي. يشعر بعضهم بخيبة أمل شديدة بسبب النتائج غير الفعالة التي تم الحصول عليها من العلاج بالعقاقير لدرجة أنهم يتخلون عن الممارسة الطبية ويكرسون أنفسهم لدراسة المشاكل الأساسية للوقاية. ومن بينهم الطبيب السويسري الشهير بيرشر بينر، الذي أدخلت من دراساته الألمانية عدة ترجمات قصيرة في كتابي الأرمني. في بداية مسيرته الطبية، أصبح بيرشر بينر كذلك

أصيب بخيبة أمل من الأساليب العلاجية الحالية، فعندما تعرف على القيم الغذائية للمواد الغذائية الطبيعية، بدأ في علاج مرضاه بمساعدة التغذية الطبيعية، دون أي أدوية. وسرعان ما ذهب عدد كبير من المرضى، الذين عولجوا دون جدوى من قبل العديد من الأطباء في جميع أنحاء العالم دون أي نتائج، إلى مصحته في زيورخ وفي وقت قصير جدًا حصلوا على علاج كامل بالنباتية الخام.

لكن بيرشر-بينر اعتبر المواد الغذائية النيئة "وسيلة علاجية"، وليس النظام الغذائي الوحيد المناسب لجميع الكائنات. كما لو كان الرجال مجبرين على تغذية أنفسهم بمواد غذائية غير طبيعية منذ طفولتهم، ثم بعد أن يمرضوا، يتم شفاؤهم من خلال "النظام الغذائي العلاجي" في سن متقدمة. لكن هذه المفارقة الواضحة كانت لها أسبابها المحددة. بادئ ذي بدء، لا يوجد أحد في العالم، ولا حتى الخبير البارز في التغذية النيئة، بيرشر بينر، يدرك أن الأكل المطبوخ هو إدمان وأن الرغبة التي يشعر بها الناس للطعام المطبوخ ليست جوعًا ولا طلبًا بيولوجيًا للطعام. الخلايا.

وبعد ذلك، كطبيب، تم تدريب بيرشر بينر على علاج الأمراض الموجودة. لم يكن أحد ليدفع له أي رسوم، أو حتى يأخذه على محمل الجد، لو أنه دافع علنًا عن نظام تغذية من شأنه أن يبقي البشرية خالية من كل الأمراض.

في الوقت الحاضر هناك وجهتا نظر متعارضتان بشأن التغذية.
أحدهما يدافع عن الأكل النيئ، والآخر يفضل الطعام المطبوخ؛ أحدهما يؤيد النظام النباتي والآخر يفضل النظام الغذائي الحيواني. الآن العلم ليس سياسة. ولا يحق للرجل الذي يحمل وجهة نظر خاطئة أن يفرض آرائه الخاطئة والضارة على الأطفال الأبرياء. إن مطلب عصرنا الحتمي هو أن يتم فحص وجهتي النظر هاتين في الأوساط العلمية والثقافية الدولية، حتى يمكن إدانة المخطئ، في حين يتم الإعلان عن الرأي الصحيح للعامة ووضعه موضع التنفيذ.

للوهلة الأولى، يعتقد هؤلاء الأشخاص البسطاء الذين لا يرغبون في التعمق في المشكلة أن المثل الأعلى للأكل النيء ليس شيئًا يمكن تحقيقه بسرعة وأن الرجال لن يكونوا مستعدين جدًا للتخلي عن عاداتهم العميقة الجذور. العادات. ولكن هذا هو صوت

الإدمان وليس العلم. ولكن يجب فصل العلم عن الإدمان. يجب علينا أولاً أن نعترف بأن المواد الخام هي المواد الأولية الحقيقية والكاملة المناسبة لجسم الإنسان، وبعد ذلك فليفعل أولئك الذين يرغبون في تحلل المواد الأولية لأنفسهم ولأطفالهم أن يفعلوا ذلك بما يرضي قلوبهم.

في المقام الأول يجب علينا الاستفادة من الخبرة المكتسبة من الأكل الخام لتصحيح المفاهيم الخاطئة السائدة في علم التغذية، والتي بموجبها تعتبر المواد الغذائية الأساسية ضارة، في حين ينصح بتناول المواد الضارة حقا على أنها ضارة. صحي. ويجب أن ندرك بوضوح أنه، دون أي استثناء، جميع الحالات التي يحرم فيها تناول المواد الغذائية النيئة على الضعفاء والمرضى والذين يعانون من اضطرابات المعدة وغيرها من الأمراض، فإن تلك الأطعمة المحرمة على وجه التحديد هي التي من شأنها شفاء المرضى وإدامتهم وتقويتهم. .

في مثل هذه الحالات لم يعد الأمر يتعلق بالتخلي عن عادة سيئة.
على العكس من ذلك، فإن المريض الآن يطلب الفاكهة، ونحن نرفضها؛ يشعر بالملل من الطعام المطبوخ، لكننا نقنعه بتناول المزيد منه؛ نحن ننتزع الفاكهة من يد الطفل ونضع بعض الطعام المطبوخ في حلقه. وبعبارة أخرى، فإننا نعجل بنهاياتهم بإجبارهم على تناول نفس الأطعمة التي كانت سببًا لمرضهم وعجزهم. إن تصحيح سوء الفهم من هذا النوع وحده كفيل بخفض عدد الوفيات المبكرة بنسبة .50%

ولكي نقنع أنفسنا بصحة هذه الأقوال هناك

ولا توجد وسيلة أخرى سوى وضع الأكل النيئ موضع التنفيذ لبضعة أشهر، ويجب أن يجرب هذه التجربة كل شخص عاقل. وبهذه الطريقة سيتم وضع حد نهائي لوجهات النظر الخاطئة والمتناقضة الموجودة حول التغذية.

في ظل الأكل الخام لم تعد المبادئ الأساسية للتغذية
وتظل محصورة في الجامعات ومعاهد البحوث؛ بل أصبحت مسائل ذات أهمية أساسية للبشرية جمعاء. بالنسبة للأشخاص العاديين، فإن الأسماء العلمية لآلاف المواد الغذائية وتركيباتها المعقدة والأوصاف الطويلة والمتعبة لخصائصها الغذائية وفوائدها المفترضة يمكن تلخيصها في ثلاثة

الكلمات فقط: الغذاء النباتي الخام، أو المادة الخام الكاملة لجسم الإنسان.

وهكذا يصبح الأكل النيئ مثالاً بعيداً عن علم الطب، مثالاً لا يمكن تفسيره بالصيغ العلمية، بل بالمنطق، وأدلته هي قوانين الطبيعة الدامغة، والنتائج الأساسية المستفادة من التجربة الأساسية.

## يجب ألا نزعج أبدًا نزاهة الخام البشري مواد

جسم الإنسان مصنع معقد. ربما يكون من الأنسب اعتباره عالمًا ضخمًا من المصانع والأنظمة، بمعنى أن كل خلية منفردة هي في حد ذاتها مصنع معقد يتكون بدوره من العديد من المصانع الأخرى. حتى يومنا هذا، تمكن علماء الأبحاث من اكتشاف ما يصل إلى عشرة آلاف جزء في كل خلية. ويتكون كل غدة أو عضو من مليارات من هذه الخلايا، ومن اتحاد تلك الغدد والأعضاء والأجهزة والهيكل العظمي والجلد يتكون جسم الإنسان.

ولكي تتمكن هذه المصانع والأنظمة شديدة التعقيد من القيام بوظائفها على النحو الصحيح، لا بد من تزويدها بمواد خام تحتوي على عشرات الآلاف من المواد المختلفة، ولكل منها واجب خاص تؤديه في التنظيم العام للكائن البشري. يتم إنشاء جميع هذه المواد بمساعدة ضوء الشمس وتتركز في النباتات. على سبيل المثال، تحتوي البذرة أو الورقة أو حبة الذرة في حد ذاتها على كل تلك المكونات الغذائية الضرورية للكائن الحيواني. والآن، وإن كانت تلك المكونات تختلف في النباتات المختلفة من حيث تركيبها وترتيبها، إلا أن هذا لا يهم كثيرا، لأنها بعد دخولها إلى الكائن الحي يتم تفكيكها وتركيبها مرة أخرى، وفي هذه العملية تتحول مادة إلى مادة أخرى. وهكذا فإن الكائن الحي قادر على تغيير كميات المكونات المختلفة حسب احتياجاته، ولكن في حالة عدم وجود عنصر كيميائي معين، فإنه لا يستطيع إيجاد ذلك العنصر المفقود داخل الكائن الحي أو استبداله بعنصر آخر.

على سبيل المثال، لم يكن من الممكن اكتشاف أي تركيزات كبيرة في المختبر من الكالسيوم أو الفيتامينات أو البروتينات في البرسيم، ومع ذلك فمن البرسيم ومن الأعشاب الشائعة تأخذ الحيوانات جميع الفيتامينات والأملاح المعدنية وتبني عظامها الضخمة. واللحم والدهون. وبعبارة أخرى، بدلاً من الحليب والزبدة والجبن والمخ والكبد واللحوم التي يوصي بها الأشخاص المصابون بقصر النظر كمصادر للكالسيوم والفوسفور والفيتامينات والبروتينات "المتوازنة بالكامل"، قد يكون البرسيم وحده هو الحل. مستحسن، فإن من البرسيم تخرج تلك المواد كلها. ولذلك، فإنه لا معنى ولا قيمة بل وضارة على الإطلاق للادعاء بأن مادة غذائية كذا غنية بفيتامين معين، في حين أن مادة أخرى تحتوي على معدن معين، لأن مثل هذه الادعاءات لا تخدم سوى التضليل والتشويش على الناس. أي غرض مفيد.

الوظائف الرئيسية للمكونات الغذائية في الجسم هي

ثلاثة أضعاف. بادئ ذي بدء، فهي بمثابة مواد بناء لبناء وتجديد الخلايا؛ ثم تقوم بإنتاج الطاقة اللازمة لتحريك تلك الخلايا وتوفير الدفء للجسم، وأخيرا، تقوم بتزويد الخلايا المتخصصة بالمواد الأولية اللازمة لنشاطها الإنتاجي.

من الضروري أن نعتني بأجسادنا بنفس العناية التي يعتني بها المصنع بمصنعه. وبناءً على ذلك، من أجل تشغيل الوظائف الثلاثة المذكورة أعلاه، يجب علينا أن نزود أجسامنا بجميع المكونات الغذائية الضرورية ككل متكامل وبنفس النسب المتوازنة التي تقدمها لنا الطبيعة.

وبخلاف ذلك، إذا كان هناك نقص في أي من المكونات، فإن هذه الحقيقة سيكون لها حتماً تأثير سلبي على بناء وعمل الكائن الحي.

ولكن كيف يتعامل الإنسان المتحضر اليوم مع جسده؟ يبدد ويحرق ويقتل ويخل بسلامة خاماته ثم يملأ معدته عشوائياً بالموتى والجثث السامة. وبهذه الطريقة، فإن استهلاكه لمكون معين قد يتجاوز المتطلبات الطبيعية لجسمه بمئات المرات، مع نقص مماثل في تناول بعض المكونات الأخرى.

من اللحوم المطبوخة والخبز الأبيض والمعكرونة والأرز والحلويات والزبدة المصفاة والسمن يتم إنتاج خلايا طفيلية غير قادرة ذات بنية بسيطة للغاية، والتي ينحني مدمن الطعام تحت وطأتها.

يستطيع علماء الأبحاث أن يثبتوا بسهولة أنه قبل 50أو 100أو 200عام مضت، كانت الاضطرابات البشرية مصحوبة في الغالب بالنحافة المفرطة. وكان الإنسان في تلك الأيام يتمتع بقدرة أكبر على المقاومة، وكان جسم الإنسان قادراً على تحمل المواد الغذائية غير الطبيعية، ومنع إدخال كميات زائدة من هذه المواد عن طريق فقدان الشهية والإسهال والقيء وغيرها من الوسائل. ومع ذلك، مع مرور الوقت، يستسلم الكائن البشري لضغوط المواد الغذائية الفاسدة، و"يتبنى" نفسه لها، ويسمح بسمنة أطفاله بشكل متواصل وامتلاء وجوههم. أصبح هؤلاء الأشخاص أول من قام ببناء خلايا بسيطة، عديمة القيمة، وغير نشطة تتوافق مع بنيتهم الخاصة، ومن ثم حافظوا عليها. ولهذا السبب أصبحت النحافة اليوم أقل شيوعًا، والعالم مليء بالسمنة القبيحة وغير الطبيعية.

اليوم، يولد العديد من الأطفال مع عبء رهيب لا قيمة له
والخلايا غير النشطة. يفتخر آباؤهم البسطاء بسمنة أطفالهم وبدانة وجوههم. في بعض الأحيان تكون هذه السمنة ذات أبعاد هائلة لدرجة أنها ترعب أولئك الذين يفهمون طبيعتها الحقيقية. ومع ذلك، فإن الأشخاص الحمقى يمثلون تلك الفظائع على أغلفة أغذية الأطفال الخاصة بهم كعلامات أكيدة على الصحة الجيدة.

يبذل الجسم البشري جهودًا كبيرة للسيطرة على الزيادة المفرطة في الخلايا الطفيلية عديمة الفائدة، وذلك عن طريق توزيعها على جميع الأجزاء الحرة من الجسم: في الأطراف العلوية والسفلية، حول الذقن، تحت جلد البطن. والوركين، وغير ذلك. ومع ذلك، يحدث أحيانًا أن تتمكن بعض هذه الخلايا من التخلص من تلك السيطرة، وفصل نفسها عن الحياة الجماعية، لتصبح مستقلة، وتبدأ وجودًا فرديًا وتتكاثر بلا حدود. وفي كثير من الأحيان ينجح الكائن الحي في الاحتفاظ بمجموعات من تلك الخلايا مغلفة في مكان واحد ويمنعها من الانتشار. ويسمى النمو الناتج بعد ذلك "الورم الحميد" أو "الورم الحميد" ويجب تمييزه عن ذلك النمو الذي يتفرع بحرية إلى أجزاء الجسم المختلفة.

لكي يزدهر على البروتينات (وخاصة البروتينات الحيوانية)، وهو ما يُعرف باسم "الورم الخبيث" أو ببساطة بالسرطان.

ولا بد من التأكيد على أن الطبخ ليس هو العامل الوحيد الذي يسبب فقدان القيمة الغذائية للمواد الغذائية. يعتبر الدقيق الأبيض والأرز المصقول من المواد الغذائية الضارة حتى لو تم تناولها نيئة.

وحتى القش المجفف ليس مادة غذائية مثالية، على الرغم من قدرته على إبقاء كائن حي على قيد الحياة. وأكمل الغذاء هو ساق الحنطة مع السنبلة إذا أكلت خضراء في الصيف ويابسة في الشتاء. بالنسبة للبقرة والأغنام، لا يمكن اعتبار العشب الشائع الموجود في الجبل طعامًا مثاليًا. وقد مرت تلك الحيوانات بتطورها في الطبيعة الحرة، حيث تتغذى في وقت واحد على الأعشاب والأوراق والفواكه والخضروات. ولهذا السبب تحدث حالات معينة من الأمراض بين تلك الحيوانات التي حُرمت، من خلال تدخل الإنسان، من المواد الغذائية المناسبة لمتطلبات خلاياها. ومع ذلك، فإن أعضاء الحيوانات التي تتغذى على الأعشاب الشائعة لا تتعرض في أي وقت من الأوقات لمخاطر مثل تلك التي يتعرض لها الإنسان؛ ولا تشكل الميكروبات رعبًا لهم كما هي بالنسبة لنا، وذلك لسبب بسيط وهو أنهم لا يملكون مطبخًا. ألا ينبغي أن نمنح الخلايا السرطانية الصفات العالية التي تمتلكها الخلايا الطبيعية وإعادتها إلى حضن المجتمع من خلال تناول الفواكه، التي هي بالفعل فقيرة بالبروتينات، ولكنها غنية بالفيتامينات وغيرها من مكونات الجسم؟ أعلى قيمة غذائية، فلن يتمكن أي دواء على وجه الأرض من أداء هذه المهمة. إن كل المحاولات لعلاج السرطان بالأدوية والعمليات الجراحية هي محاولات عقيمة تماماً ومحكوم عليها بالفشل الذريع. لكن لا ينبغي للرجل الحكيم أن يعاني من السرطان أبدًا إذا لم يخل بسلامة مواده الخام.

وهكذا فإن الخلايا التي يتم إنتاجها من الدجاج والأرز والحساء والكبد المشوي والخبز والزبدة والعسل والمربى والحلويات لا تستطيع القيام بأي عمل مفيد. تولد الخلايا النشطة والمتخصصة والصحية تمامًا في جسم الإنسان حصريًا من الفواكه والخضروات النيئة؛ وبعبارة أخرى، تلك البروتينات التي تدخل إلى جسم الإنسان آلاف المكونات الغذائية المختلفة في حالتها الطبيعية والحية، والتي يتفضل مدمن الطعام بتناولها أحيانًا كنوع من الترف "غير الغذائي". يجب على الجميع الآن

لتدرك فداحة الجريمة التي ترتكبها الأم التي تطلب من طفلها ألا يفسد شهيته بالفاكهة قبل العشاء لأنه يجب أن يتناول وجبته قريبا. وهذا بمثابة إخباره بعدم تناول آلاف المواد الخام المختلفة التي تعتبر ضرورية لكائنه في حالته الطبيعية والحية، بل انتظار الجثث الميتة والهامدة لعدد قليل منها، والتي ستعطيه إياها. قريبا على شكل وجبة.

يشعر الأشخاص الذين يتناولون الطعام المطبوخ بالسعادة عندما يعتقدون أن الأطعمة التي يتناولونها غنية بالسعرات الحرارية. الآن، يمكن أن تكون السعرات الحرارية مفيدة فقط عندما يتم الاستفادة منها بشكل كامل. عندما يكون عدد الخلايا العضلية صغيرا، وحتى تلك التي تكون ضعيفة ومريضة وخالية من المرونة، فإن الجزء الأكبر من السعرات الحرارية يظل غير مستخدم، وبعد أن يسبب قدرا كبيرا من المتاعب للجسم، يترك الجسم في شكل غير مرغوب فيه. الحرارة، وتضيع دون أي غرض. عندما نشعل النار في الهواء الطلق، فإن طاقة تلك النار تضيع بلا فائدة، ولكن عندما نحرق تلك النار في محرك المصنع، فإنها تخدم غرضها بالكامل. عن طريق الأطعمة المطبوخة، يدخل مدمن الطعام إلى جسمه كمية من السعرات الحرارية تزيد ثلاث أو أربع مرات عن المتطلبات الوظيفية لجسمه. إن السعرات الحرارية التي يتم الحصول عليها من المواد الغذائية النيئة تؤدي الغرض منها بشكل كامل، لأن هذه المواد الغذائية تصاحبها كافة العوامل اللازمة للاستفادة من تلك السعرات الحرارية.

وينبغي أن يكون من واجب علماء الأحياء والأطباء تشجيع الناس على عدم فصل المكونات الغذائية عن بعضها البعض، بل استهلاكها معًا دائمًا، بنسبها المتوازنة طبيعيًا ومع خلاياها الحية. ولا ينبغي لهم أبدًا أن يتحدثوا عن فائدة المكونات الغذائية الفردية، بل يجب أن يؤكدوا على عدم إمكانية الاستغناء عنها؛ تمامًا كما أننا لا نعتبر نقاء البنزين مفيدًا للطائرة فحسب، بل باعتباره أمرًا لا غنى عنه. ولا ينبغي لهم أبدًا أن يتحدثوا عن فوائد أي فيتامينات معينة، بل يجب أن يشددوا على مخاطر الإخلال بسلامتها وتدميرها.

وبشكل عام فإن علم التغذية برمته يمكن تلخيصه في نقطتين أساسيتين وجعلتا الشغل الشاغل للبشرية جمعاء:

.1يجب أن يتكون غذاء الإنسان بالكامل من خلايا حية. فقط
وتتمتع تلك المواد الغذائية التي تتكون منها الخلايا الحية بجميع الصفات اللازمة لتلبية احتياجات الكائن البشري. الإنسان ليس آكلاً للجثث. ولا يمكن أن يكون آكلاً للحوم أكثر من أن يمسك ذبابة في الهواء ويبتلعها حية، أو يمزق فريسة مثل الوحش ويأكلها بكل أحشائها وعظامها.

.2هناك أجسام نباتية شائعة ومختارة في الطبيعة.
إن الأجسام النباتية المثالية والأكثر تغذية هي أفضل أصناف الفواكه والخضروات الخضراء والحبوب والجذور.

من خلال تناول الطعام المطبوخ، يسد الإنسان شهيته بثلاثة أو أربعة أنواع من المواد الفاسدة، ويحرم جسمه من آلاف المكونات الأساسية الأخرى. والدليل الصارخ على هذا التأكيد هو أنه من بين آلاف الوصفات الطبية من الصعب العثور على وصفة لا تحدد فيها بعض الفيتامينات أو غيرها، ولكنك نادرًا ما تجد وصفة طبية تذكر فيها أسماء البروتينات والدهون والكربوهيدرات.

باختصار، يتمتع الإنسان بصحة مثالية عندما يتغذى فقط على المواد الغذائية النباتية النيئة، ويمرض إلى حد تناول الطعام المطبوخ، ويموت عندما يعتمد على هذا النظام الغذائي حصريًا.

## كيف تولد الأمراض

لنأخذ غدة تتكون من مليارات الخلايا. وتتكون هذه الخلايا من أنواع عديدة، ولكل منها وظيفتها أو واجبها الخاص الذي تؤديه. وبالتالي، هناك خلايا عضلية وخلايا ظهارية، وهناك خلايا عصبية وخلايا تستخدم في العديد من الأغراض الأخرى. لكن الوظيفة الرئيسية لخلايا أي غدة معينة هي إفراز السوائل.

تحتوي غدد الرجل الذي يأكل طعامًا مطبوخًا على مجموعة كاملة من الخلايا، وربما أكثر، لكن ربعها أو خمسها فقط يصلح لأي عمل مفيد، وهذا ليس بالقدر الكافي. بروتين

وحده، وخاصة البروتين الحيواني الميت، الذي يعتبره قصيرو النظر مادة البناء المثالية، لا يمكنه على الأكثر أن ينشئ إلى الوجود سوى أبسط بنية لخلية عديمة الشكل وغير قادرة وعديمة الفائدة من النوع البدائي. تشبه هذه الخلايا في بنيتها تلك الكائنات البدائية ذات الطبيعة الأولية التي ظهرت لأول مرة على الأرض في المراحل الأولى من التطور التطوري والتي تم بناؤها باستخدام مواد البناء الأكثر شيوعًا: البروتينات والدهون والكربوهيدرات.

ومع ذلك، خلال ملايين القرون التي تلت ذلك، خضعت تلك الكائنات البدائية أحادية الخلية لعملية تطور طويلة بمساعدة مواد مغذية من أعلى مستويات الجودة، وهي الفيتامينات والمعادن المعروفة وغير المعروفة لنا.

خلال هذا التطور تطورت وأنجبت العديد من الكائنات الحية الأكثر تعقيدًا. ويمكننا أن نرى تلخيصًا موجزًا لهذا التطور التاريخي للكائنات الحية في جنين الحيوان، منذ لحظة إخصابه وحتى تطوره الكامل. وتتكرر نفس العملية أثناء تطور الخلايا البشرية الفردية.

في غدة معينة، تمتلك كل خلية متخصصة آليات معينة، والتي لا يمكن تنظيمها وجعلها تكتسب القدرة على العمل النشط إلا من خلال توفير مكونات غذائية خاصة.

أما الآن فإن المواد الأولية اللازمة للوظائف الإنتاجية لتلك الآليات لا يمكن توفيرها إلا عن طريق المواد الغذائية الخام. لا يمكن لأي نحلة أن تصنع العسل من رحيق الزهور المطبوخة!

وعندما لا تصل المكونات الخاصة إلى الخلية بكميات كافية، فإن تطورها يتباطأ أو قد يتوقف. يؤدي هذا إلى ظهور مجموعة متنوعة من الخلايا المريضة، مثل الخلايا الدهنية أو الكشمية أو الخبيثة أو السرطانية، والبلاعم، والخلايا الكبيرة، والخلايا متعددة النوى، وما إلى ذلك.

وبالتالي، لا يقتصر الأمر على معظم خلايا الغدة المعنية
تحقيق التخصص (التمايز)، ولكن أيضًا المواد الخام اللازمة لإفراز السوائل لا تصل إلى الخلايا القليلة التي لا تزال تحتفظ بالقدرة على العمل، ونتيجة لذلك لا تتمكن الغدة من الحفاظ على مستوى إنتاجها المناسب. وبهذه الطريقة تكون الغدة

تتأثر بالمرض. قد يحدث أيضًا تطور غير مرضي وعمل غير سليم للخلايا في جميع الأعضاء والأنظمة الأخرى، مما يؤدي إلى ظهور الأمراض المقابلة.

في بعض الأحيان تتضرر غدة أو عضو معين إلى هذا الحد
بحيث يصبح إزالته أمراً لا مفر منه. وبدلاً من اتخاذ التدابير الأكثر طبيعية لمنع تدمير هذا العضو في المقام الأول، فإن الرجال يتحملون أكبر قدر من المتاعب لإزالته ثم يفتخرون بأداء مثل هذه المعجزة. بالنسبة لشخص نباتي خام، من الواضح تمامًا أنه لا توجد أدوية يمكنها إعادة الخلية المتدهورة إلى حالتها الطبيعية وإعادة قدرتها المناسبة على العمل.

آكل النيئ لا يخاف من الميكروبات، لأنه محمي
ضدهم بالقوى الطبيعية. لا يمكن للميكروبات أن تلحق الضرر بالخلايا المتطورة والمتخصصة (المتمايزة). ينشرون ويلاتهم على الخلايا الضعيفة والحساسة.

في الواقع، يدين الآكل المطبوخ بوجوده لتلك العناصر الغذائية النيئة القليلة التي يأكلها أحيانًا من أجل المتعة فقط، دون أن يأخذ في الاعتبار أهميتها الكاملة. الآن، نظرًا لأن الكائن البشري يمكنه الحفاظ على وجوده بكمية صغيرة بشكل لا يصدق من الغذاء، فإن هذه الكميات الصغيرة من المواد الغذائية الخام تكفي لإبقائه على قيد الحياة لبعض الوقت.

اليوم، حتى أعظم خبراء التغذية عادة ما يعتبرون التعفن والتلوث هما العيوب الوحيدة في المواد الغذائية.

إنهم يعتبرون جميع الأطعمة الطازجة والنظيفة و"المطبوخة جيدًا" مغذية وصحية وطبيعية. ولا يبدو أن غياب الآلاف من المكونات الأساسية فيها يثير قلقهم على الإطلاق. وعندما يتم تذكيرهم بذلك، يجيبون بأنهم يأكلون الفاكهة أيضًا. هذا هو الرد الأكثر لا معنى له. تنشأ أمراض الجسم البشري من حقيقة أننا نفصل المكونات الغذائية عن بعضها البعض ثم نستهلكها منفصلة، كما حدث بالصدفة، دون أي خطة سليمة.

يجب البحث عن القيمة الغذائية للمواد الغذائية ليس في الصنف
من الأطعمة المستهلكة، ولكن في تنوع المكونات المكونة لها

تلك المواد الغذائية. إن العشب الأكثر شيوعاً، في حد ذاته، هو أغنى بكمية مكوناته الغذائية والمجموعة الكاملة من الأطباق العديدة التي يتم تقديمها في أكثر الولائم فخامة. وهذا هو حكم العلم.

تُعقد العديد من المؤتمرات الطبية للوقاية من الأمراض، حيث يجتمع أبرز ممثلي العلوم الطبية، بعد مناقشة لساعات حول موضوعات ثانوية، حول طاولات مزخرفة بشكل غني لتناول العشاء. ومن ثم، متجاهلين المواد الغذائية الأساسية والمتوازنة، والتي تتكون في معمل الطبيعة الرائع للوقاية من الأمراض والتي تحتوي على آلاف المواد الحية، فيملؤون أنفسهم من خلال الأطباق بالجثث المتحللة والميتة. والأسوأ من ذلك أن العديد منهم، الذين يعتبرون أن العناصر الغذائية الطبيعية ليست ضرورية تمامًا، يكملون برنامجهم الغذائي بالقهوة والسجائر. دع الأطباء يعذرونني على هذا التقييد، ولكن بعد قليل من التأمل يجب أن يتفقوا معي بالتأكيد على أن هذا ليس نظام التغذية الصحيح وأن الوقت قد حان للتفكير جديًا في إجراء تغيير أساسي في عادات التغذية الخاطئة الحالية.

في وقت ما، في بعض البلدان الآسيوية، كان المجرمين المحكوم عليهم بالإعدام يُطعمون بنظام غذائي يتكون من اللحم المطبوخ وحده. وعادة ما يموتون خلال 28 إلى 30 يومًا، بينما في حالة المجاعة الكاملة قد يبقى الإنسان على قيد الحياة لمدة تصل إلى 70 يومًا. وهذا يعني أن اللحوم المطبوخة ليست مادة غذائية رديئة فحسب، بل إنها، بما تنتجه من سموم، سم يقتل الإنسان في وقت قصير نسبيًا.

ومن المعروف عموماً أن الأشخاص الذين يستهلكون كمية زائدة من الأرز المصقول يتعرضون لمرض البري بري الذي يقتل المريض بعد أن يسبب له قدراً كبيراً من المعاناة. الآن ربما أهم أعراض مرض البري بري هو التهاب الأعصاب، لكن هذا ليس العرض الوحيد للمرض؛ إنه مجرد واحد من عدد كبير من الأعراض. كما أن نقص فيتامين ب1 ليس هو السبب الوحيد لهذا المرض، كما هو مفترض بشكل عام. الأرز المصقول لا يحتوي على أي من الفيتامينات المعروفة أو غير المعروفة. الخبز الأبيض وبشكل عام جميع الاستعدادات

من الدقيق الأبيض لها نفس خصائص الأرز المصقول. وينطبق الشيء نفسه على السكر الاصطناعي والدهون الموضحة، والتي تمثل واحدًا أو آخر من آلاف المكونات الغذائية.

إن المواد الغذائية المذكورة أعلاه والتي تشكل الغذاء الأساسي للآكل المطبوخ هي العوامل الرئيسية التي تسبب الوفاة، إلا أنها تقتل الإنسان تحت ستار الإسهال والأمراض المعدية والروماتيزم والنقرس والتصلب والسكري والسكتة الدماغية والسرطان والعديد من الأمراض. أمراض أخرى.

في بعض الأحيان يقتلون في سن سنة واحدة فقط، وفي أحيان أخرى في سن الخامسة أو العاشرة أو الخمسين أو السبعين، حسب النسب النسبية لفئتي المواد الغذائية المستهلكة (الأطعمة المطبوخة والأغذية النيئة) ودرجة الوراثة. المقاومة تنتقل إلى الفرد.

ونتيجة سوء التغذية، أصبحت الكثير من الأمهات اليوم لا يجدن حليباً لإرضاع أطفالهن، ولذلك تقوم بعضهن بإطعام أطفالهن الرضع بالحليب المجفف والبسكويت والخبز الأبيض والشاي. ومن الطبيعي أن يبدأ الطفل بالهزال والهزال. إن مستشفيات الأطفال ودور الأيتام في العالم مليئة بمثل هؤلاء المرضى.

ويكفي إعطاء هؤلاء الأطفال كوبين فقط من عصير الفاكهة
يوميًا حتى يتمكنوا من استعادة صحتهم تمامًا خلال أسبوعين. لكن أخصائيي التغذية المدمنين على الطعام، متجاهلين ضرورة الفاكهة، يجرون كل أنواع التجارب المؤلمة على جسد الطفل الهزيل، وبعد سحب آخر قطرات الدم منه، يحاولون تغذيته بالحليب المجفف، ومستخلصات اللحوم. والفيتامينات الصناعية والأدوية المختلفة. وبعبارة أخرى، متجاهلين التوازن المتناغم للمكونات الغذائية التي توفرها الطبيعة بحرية، فإنهم يبدأون في إجراء تجارب على الجسم الهزيل لذلك الطفل عن طريق عدد قليل من المكونات التي حصلوا عليها في مختبراتهم بعض المعرفة المجزأة. فإذا لم يحصل ذلك الطفل على أي مواد غذائية طبيعية بطريقة أو بأخرى فإنه سيموت حتماً، ومثل هذه الوفيات تحدث بالآلاف. لكن الأمر الأكثر فظاعة هو أن العديد من اختصاصيي التغذية السذج لا يسمحون لهؤلاء الأطفال بتناول الفاكهة النيئة اعتقادًا منهم أن معدتهم الضعيفة لن تكون قادرة على هضمها، أو، في أحسن الأحوال، يتركون مسألة الفاكهة لتقدير الطبيب. آباء الأطفال، فيما يتعلق

إنها ترف غير ضروري ذي أهمية ثانوية. شاهد حقيقة أنه في العديد من المستشفيات ستجد اللحوم والبسكويت والحليب المجفف والسكر والشاي والسمن والأرز والخبز الأبيض والفيتامينات الاصطناعية والأدوية بقدر ما تريد، لكنك لن ترى جهازًا واحدًا لعصر الفاكهة العصائر، وشراء الفاكهة ليس حتى إلزاميا. يتم إخراج العشرات من جثث الأطفال من هذه المستشفيات، لكن لا أحد يرغب في تحميل نظام التغذية غير الطبيعي المسؤولية عن تلك الوفيات.

أناشد المشاعر الإنسانية لجميع الأطباء. دعوهم ينظرون جديا إلى هذه المسألة. وأسأل جميع الأساتذة الجامعيين وجميع الهيئات المسؤولة ووزارات الصحة في كل دولة في العالم عما إذا كانوا حريصين على صحة ورفاهية شعوبهم أم لا. إذا كان الأمر كذلك، فيجب عليهم البدء في العمل دون تأخير. إن تصريحاتي ليست مجرد فرضيات، بل هي حقائق لا يمكن دحضها، أقدمها للقارئ ليس نتيجة تجارب على خنازير غينيا، ولكن من خلال المثال الحي لعائلتي ونفسي.

إن أفضل وسيلة للوقاية من الأمراض وعلاجها وفي نفس الوقت رفع مستوى المعيشة هي أن تخصص كل وزارة صحة ميزانية ضئيلة لإنشاء أقسام إعلامية، بهدف صريح هو لفت انتباه الجماهير. أضرار الطبخ، وكذلك المواد الغذائية التي تفتقر إلى الفيتامينات، وخاصة الخبز الأبيض والأرز واللحوم والدهون المصفاة والسكر والشاي والقهوة والمشروبات الكحولية وغير الكحولية. وينبغي عليهم بعد ذلك إقناع الناس بالتقليل من استهلاك الأطعمة المطبوخة قدر الإمكان وإدخال تغييرات تدريجية في عاداتهم الغذائية.

بطبيعة الحال، بما أن جميع البشر ليسوا عقلاء، فمن غير الممكن أن نجعل كل شخص يأكل طعامًا نيئًا دفعة واحدة، ولكن من الضروري أن يتعرف الناس على المواد الخام المناسبة لأجسادهم منذ طفولتهم، وأن يحرروا أنفسهم من تحيزات خاطئة وخطيرة، ويجب أن يدركوا أن حساء الدجاج والأرز والشرحات والبيض وشرائح اللحم البقري ليس هو ما يمنحهم ولأطفالهم الصحة والقوة، بل القمح والجزر والطماطم والمكسرات والعنب وما إلى ذلك. على سبيل المثال، نتيجة لتناول اللحوم وغيرها من الأطعمة المطبوخة لمدة 52عامًا، فقدت كل قوتي ولم أستطع

ولا تصعد درجتين دون أن تشعر بضيق في التنفس؛ ولكن اليوم، بعد الامتناع عن الطعام المطبوخ لمدة ثماني سنوات، أستطيع أن أصعد الجبال بسهولة تامة.

لا أعلم على أي أساس علمي يقوم عدد كبير من دور الأطفال ودور الحضانة اليوم بوضع صناديق البسكويت تحت تصرف الأطفال، ليساعدوا أنفسهم متى رغبوا في ذلك.

وينبغي استبدال الصناديق التي تحتوي على تلك المواد الضارة بسلال من الفواكه الطازجة والجزر والخيار والطماطم في الصيف، والفواكه المجففة في الشتاء، والتي ينبغي السماح للأطفال بتناولها بحرية وبقدر ما يريدون في جميع الأوقات. من اليوم. عندها سيرى الجميع كيف أن الأطفال، وفقًا لقوانين الطبيعة نفسها، سيبدأون تلقائيًا في استهلاك الفواكه بدلاً من الأطعمة الفاسدة، وبالتالي ضمان صحتهم بأيديهم.

يجب اعتماد نظام الأكل النيئ في المستشفيات لجميع أنواعه
وينبغي إبلاغ المرضى والجمهور بالنتائج التي تم الحصول عليها.
يمكن إجراء إصلاحات مفيدة للغاية في المطاعم العامة. دون حرمان مدمني الطعام تمامًا من "ملذات" الوجبات المطبوخة، رغم أنها مميتة، في الوقت الحالي، من الممكن تقليل كميتها بنسبة 50بالمائة على الأقل واستبدال الخسارة بالسلطات الطازجة والكومبوت النيئة، أصناف عديدة من ثمار الموسم. وبهذه الطريقة، لن تصبح الوجبات أكثر تنوعًا ومتعة فحسب، بل سيتم تعزيز صحة الناس أيضًا، وسيتم توفير كبير في الاقتصاد العام.

بمجرد أن يتعرف الجمهور على الأضرار التي تسببها الأطعمة المطبوخة، سيحاولون تجنبها. سيكون هناك أيضًا عدد كبير من الأشخاص العقلاء الذين سيتبعون مثالنا، وهم يغرقون في صوت إدمانهم، ومن خلال ممارسة الأكل النيئ الكامل سيضمنون الصحة المثالية لأنفسهم ولأسرهم. إن الأشخاص الذين فقدوا كل أمل في الشفاء أو الذين تشوهوا بسبب السمنة غير الطبيعية سوف يدركون أنه من خلال التقيد الصارم بالأكل الخام، في غضون بضعة أشهر فقط سيكونون قادرين على تحقيق الصحة التي طالما حلموا بها.

ينشر الناس العديد من الكتب لإثبات العلاج
خصائص الفواكه والخضروات المنفصلة، مثل العنب أو التمر أو التفاح أو الأعضاء أو البصل أو الفجل، ومن خلال تطوير طرق خاصة لاستهلاكها، يحاولون استثمار تلك العمليات بما يشبه الإجراءات العلمية. في الواقع، جميع أصناف النباتات الخام الصالحة للأكل هي عناصر غذائية مثالية ولها نفس الصفات. وبغض النظر عن المرض الذي يعاني منه الشخص، فإنها تلبي متطلبات الجسم، وتنظم وظائف الأعضاء، وتستعيد صحة المريض. وينبغي وضع المعلومات المتعلقة بهذه الحقائق تحت تصرف الجمهور دون أي تكلفة، حيث أنه من غير الإنساني تلقي أي أموال مقابل هذه النصيحة.

إن النظام الغذائي للآكل المطبوخ مليء بالتناقضات القاتلة. في كثير من الحالات، يوصى بتناول المواد الغذائية الضارة على أنها مفيدة، في حين يتم وصف الأطعمة الأساسية على أنها ضارة ومحظورة تمامًا. وذلك لأن تجربة الأكل المطبوخ تعتمد على التأثيرات المباشرة والظاهرية والمتناقضة للمواد الغذائية وعلى الحسابات الخاطئة التي تتم في المختبر. ويموت الملايين من الأبرياء نتيجة لتلك الحسابات المتناقضة والخاطئة.

الدليل الأكثر موثوقية هو التجربة الأساسية والكمال لآكل الطعام النيئ، ونتيجة لذلك يتم تسليط الضوء على جميع الأخطاء والتناقضات وسوء الفهم الموجودة في العلوم الطبية بشكل عام وفي علم التغذية بشكل خاص وتصحيحها مرة واحدة. للجميع. ومن الضروري مضاعفة أمثلة تلك التجربة في كل مكان وتعريف البشرية جمعاء بالنتائج التي تم التوصل إليها.

## من أعظم الجرائم تعويد المولود الجديد على الأطعمة المطبوخة

عندما يصبح واضحًا للجميع أن الأكل المطبوخ هو عادة غير طبيعية، وأنه سبب لجميع أمراض الإنسان، وأنه إدمان رهيب لدرجة أنه بمجرد أن يقع الإنسان فريسة لقبضتها القاسية، نادرًا ما يتمكن الضحية من تحريرها. نفسه من براثنها مرة أخرى.

ما هو حق الشخص العاقل في إدخاله إلى كائن حي

طفلة بريئة حديثة الولادة بيديها؟ بأي حق لها أن تأكل أعضاء طفلها الصغير بالأطعمة التي احترقت، أو دمرت، أو قتلت بالنار؟ أليست هذه هي أكثر الجرائم قسوة بين جميع الجرائم، أليست في الواقع جريمة قتل، قتل ابن وحشي؟ لقد قمت بنفسي بقتل طفليّ الحبيبين بيدي بهذه الطريقة وأدرك فداحة الجريمة.

في الواقع، جميع الآباء المدمنين على الطعام هم قتلة الأبناء. في الحاضر
القرن لا أحد يموت وفاة طبيعية. جميع الوفيات تكون نتيجة أمراض تسببها الوجبات المطبوخة، والأشخاص الذين يعلمون الأطفال تناول الطعام المطبوخ هم آباؤهم. يجب على الآباء الذين يتناولون الطعام المطبوخ أن يدركوا تمامًا أن المسؤولية عن كل مرض أو اضطراب يصيب أطفالهم تقع على عاتقهم. ويجب عليهم أن يدرسوا هذا الأمر بجدية أكبر قبل الاستمرار في مسارهم الخاطئ المعتاد.

يتم وضع أساس كل سرطان أو سكتة قلبية مع أول لقمة من الطعام المطبوخ الذي يتم تقديمه للطفل، حتى عندما يظهر المرض في سن متقدمة.

يمكن القول أنه من الصعب على البالغين أن يُحرموا تمامًا من الطعام المطبوخ. حسنًا، في هذه الحالة، دعهم يستمرون في عاداتهم الضارة بما يرضي قلوبهم. ولكن ما الذي يجبرهم على حرق المواد الخام المتكاملة للطفل الرضيع، وتدميرها، وحرمانها من أهم مكوناتها، وتحويلها إلى مواد ضارة ومن ثم إعطاؤها للطفل؟ ومن المؤكد أن هذا السلوك اللاإنساني تجاه الأطفال الأبرياء، وهذه الهمجية، يجب أن يتوقف.

لا توجد قاعدة علمية تمنع الأم من إعطاء طفلها القمح المنبت بدلاً من الخبز الأبيض أو الأرز المصقول أو المعكرونة؛ العصائر الطازجة من الجزر والبرتقال والعنب والتفاح بدلاً من الحليب المجفف؛ الفاكهة النيئة بدلاً من الكومبوت؛ الجوز واللوز والفاصوليا والبازلاء بدلا من اللحوم والدهون. من خلال تناول الطعام النيء، يتمتع الطفل بحياة صحية وسعيدة وطويلة، في حين أن النظام الغذائي البديل يؤدي به إلى المرض والموت المبكر. يمكنك أن تطمئن إلى أن الطفل يرغب في الطعام النيء بكل روحه. ويطالب بأن يحصل على مواده الأولية بحالتها السليمة، وله حق لا يقبل الجدل فيها.

ويجب على الطبيب أو ولي الأمر الذي لا يخلو من الفطرة والضمير أن يتصرف وفقاً لذلك دون أدنى تردد.

عندما يبلغ عمر الطفل ثلاثة أو أربعة أشهر، تبدأ أعضاء الطفل في الظهور
ولعمل غير منتظم، يصف الطبيب قصير النظر نوعين أو ثلاثة من الفيتامينات الاصطناعية بدلاً من آلاف المواد التي احترقت على النار، أو على الأكثر يوصي، كنوع من الدواء، ببضعة ملاعق محسوبة من الفاكهة. العصير، مما يريح ضميره وضمير والدي الطفل. لماذا يعاني الطفل من نقص الفيتامينات إذا كانت أمه بيدها لا تدمر الفيتامينات الموجودة في المواد الغذائية الطبيعية؟

دعونا نغمض أعيننا للحظة ونتخيل لأنفسنا بكل تفاصيلها المعجزة التي تصنعها الطبيعة. بمجرد إدخال حبة قمح واحدة إلى مصنع جسم الإنسان عن طريق الفم، يأخذ الكائن الحي تلك الحبوب ويكسرها ويوزعها في جميع أنحاء الجسم. إن آلاف المواد المختلفة التي تتركز في تلك الحبوب تتحرك في كل الاتجاهات، ويذهب كل منها للقيام بواجبه. وهكذا فإن المكونات الغذائية المتنوعة الموجودة في حبة القمح تؤدي عشرات الآلاف من المهام المختلفة وتقوم بالوظائف البيولوجية للكائن الحي دون أي خطأ أو خلل.

ولكن ماذا يحدث عندما ندخل إلى المعدة لقمة من
خبز ابيض؟ إنه يضبط المعدة على العمل بلا هدف؛ يتم حرقه وتحويله إلى حرارة عديمة الفائدة، أو، في أحسن الأحوال، يتم إضافة عدد قليل من الطوب أو الحجارة الخالية من الملاط على بعض الخلايا البطيئة التي لا قيمة لها. إن قلب الرجل الذي يتغذى على القمح النقي يكون صلبًا وقويًا مثل حبة الذرة، وقلب الذي يأكل الخبز الأبيض يكون ضعيفًا وهشًا مثل الخبز الذي يأكله. ولهذا السبب، نشهد العدد المتزايد باستمرار من حالات فشل القلب.

ينبغي أن يعود العالم كله إلى رشده اليوم بمعجزة ما
وتبني ممارسة الأكل النيئ، باستثناء بعض الحالات الخاصة المتقدمة جدًا في أمراضها، لن تكون هناك وفيات مبكرة خلال العقود الثلاثة أو الأربعة القادمة، حتى كبار السن.

يصل الإنسان إلى مرحلة الشيخوخة القصوى. وفي الواقع، فإن الوفيات الناجمة عن الأكل المطبوخ تتجاوز عدة مرات تلك التي تحدث في أعظم الحروب.

وباسم كل طفل عاجز، أناشد مرة أخرى جميع العلماء،
رجال العلم، وقادة الدول، ووزارات الصحة، والآباء، والرجال الطيبون في جميع أنحاء العالم، إلى وضع حد فوري لتلك الجريمة الفظيعة ضد الأطفال الصغار. كل يوم تأخير يكلف آلاف الأرواح البريئة. إن الأشخاص البالغين أحرار في التضحية بحياتهم من أجل الملذات القاتلة للأطعمة المطبوخة، وبالتالي الانتحار، ولكن من أعطاهم الحق في ذبح أطفالهم الفقراء، خاصة وأن تلك الأطعمة، بعيدًا عن منحهم أي متعة، تملأهم فقط. الأطفال بالاشمئزاز؟ ومن غير المنطقي أن نقول إن الطفل عندما يكبر سوف يرى الآخرين يأكلون ثم سيشعر هو نفسه بالرغبة في تناول الطعام. بادئ ذي بدء، لا يمكن لبربرية مثل الأكل المطبوخ أن تدوم طويلا، ويمكننا أن نتطلع بثقة إلى النصر المبكر للأكل النيئ. ثم هناك الملايين من الناس الذين يرون إدمان الآخرين للكحول أو المخدرات، لكنهم يبقون أنفسهم بعيدًا عن مثل هذه الرذائل. طفلي يبلغ من العمر 6سنوات بالفعل

وهب
(يشير هذا إلى عام 1963، عندما كتب هذا القسم من الكتاب)

يستطيع أن يفهم كل شيء؛ ترى الطعام المطبوخ الذي يأكله الآخرون، لكنها تكرهه من كل روحها. من هو مدمن الأفيون الذي يعلم طفله الرضيع أن يكتسب عادة المخدرات منذ المهد مباشرة؟

أي حس سليم يدفع الرجل إلى التضحية بابنه وجعله رفيقا مبكرا لعاداته البغيضة من أجل معاقبة إدمانه الشخصي وإدامته؟ دع الوالدين أولاً ينشئون طفلاً سليمًا وفقًا لقوانين الطبيعة، ثم بعد أن يكبر، دعهم يتركون مسار عمله المستقبلي لإرادته الحرة، تمامًا كما يفعلون في حالة جميع الرذائل الأخرى.

بعد قراءة هذه السطور، لا يمكن لأي والد عاقل أن يجد مبررًا في حقيقة أن السلطات الأخرى قدمت نصيحة مختلفة تمامًا. وإذا استمرت في تجاهل صوت الحق، فعليها أن تتحمل على عاتقها مسؤولية تدمير صحة طفلها وتقويض مستقبله. يجب أن يكون الإنسان خاليًا من أبسط الأحكام ليستبدل 10000مادة بصفر مادة، والخلايا الحية بالخلايا الميتة، والمواد الخام المتوازنة تمامًا بمواد متحللة، وطبيعية.

الغذاء بالمغذيات غير الطبيعية، والقمح المنبت بالخبز الأبيض، والبازلاء الخضراء باللحم، والفواكه الطازجة بالمربى.

## يجب على علماء الأحياء المعدية أن يثبتوا أن الطبيعة تمتلك ذلك

### أخطأت في عدم تقديم المواد الغذائية لنا في الدولة المطبوخة

أناشد علنًا جميع العلماء إما تأكيد آرائي و

إعلانها للعالم أجمع، أو إثبات أنه عند وضع المواد الغذائية الطبيعية على النار، لا يحدث أي خسارة في مكوناتها الغذائية أو محتوياتها من الطاقة؛ ولا يحدث موت للخلايا النباتية الحية ولا تحدث تغيرات في تركيب الذرات. ويجب عليهم أيضًا أن يثبتوا أنه في خلق العناصر الغذائية لجسم الإنسان، أخطأ الناضجون في عدم تقديمها لنا مع المواد الغذائية في حالة "نقية" أو مطبوخة أو محروقة، كما تتم في العمليات التي تتم في المصانع والمطابخ. هي إجراءات علمية تهدف إلى تصحيح الأخطاء الطبيعية وأن الفيتامينات الصناعية لها قيم غذائية أكبر من الفيتامينات الموجودة في الطبيعة. إذا فشلوا في ذلك، يجب عليهم الاعتراف بالأخطاء المأساوية التي ارتكبت حتى الآن، والتخلص من الوجبات المطبوخة مرة واحدة وإلى الأبد، ويجب عليهم اللجوء إلى حكمة الكون والتوقف عن التدخل في تكوين المواد الغذائية الطبيعية التي خلقتها طبيعة الأرض. ومن يعتبر نفسه من أكلة اللحوم، فليأكل لحومه، إذا استطاع، طازجة كاملة، كما تفعل الحيوانات آكلة اللحوم، دون أن يقتل خلاياها، ولا يفسدها بأي شكل من الأشكال.

ليس لدينا الحق في المساس بسلامة المواد الخام التي خلقتها الطبيعة للكائن البشري عندما نكون، بكل الوسائل العلمية المتاحة لنا، غير قادرين على خلق أصغر كائن حي وحيد الخلية؛ عندما لا نتمكن، بمساعدة جميع المكونات الغذائية المعروفة لدينا، من إطعام كائن حي بشكل مصطنع وإبقائه على قيد الحياة لفترة طويلة؛ وعندما نجحنا بالكاد في التعرف على جزء من الألف من المواد الموجودة في حبة الذرة. صحيح أنه تم إجراء قدر كبير من الأبحاث وإحراز تقدم كبير في التعرف على العناصر الغذائية المختلفة ونتيجة لذلك، تم إحراز العديد من العناصر الغذائية المهمة.

لقد تم اكتشاف مكوناتها، ولكن كل تلك الاكتشافات لا يمكن أن تكون ذات أهمية أكبر من اختراع الأقمار الصناعية. إن الفرق بين الفيتامينات الاصطناعية والمكونات الغذائية التي تتكون منها حبة الذرة هو بنفس ترتيب الفرق بين الأقمار الصناعية التي صنعها الإنسان والأجرام السماوية التي تشكل نظامنا المجري بأكمله. ومع ذلك، فإن العلماء الذين يصنعون الأقمار الصناعية لا يفترضون أبدًا إبادة المجرات الموجودة واستبدالها بأجسام بين النجوم تم إنشاؤها حديثًا بأنفسهم.

أفضل مسار لدينا هو أن ندرس بعناية قوانين الطبيعة
تطور الكائنات الحيوانية والنباتية. ولكن، لا ينبغي لنا تحت أي ظرف من الظروف أن نتراجع عن عمل الطبيعة ثم نحاول إعادة بنائها بمساعدة مستخلصات الغدة البائسة والفيتامينات الاصطناعية.

عندما نضع قطعة من البطاطس أو النخاع في الزبدة ونبدأ بقليها، فإننا نبدأ عملية تدميرها منذ اللحظة الأولى.
يبدأ على الفور في إصدار أزيز، ويذبل، ويتحول إلى اللون البني ثم يجف، وإذا واصلنا العملية لفترة أطول قليلاً، فإنه يتفحم ويتحول إلى رماد متوسط. تلك الرائحة الشهية التي تدغدغ أنوفنا هي رائحة أثمن مكونات المواد الغذائية الطبيعية، التي تضحك على حواسنا وتتلاشى في الهواء.

يجب عدم استخدام المصطلحين "الطبخ" و"الخبز" بالمعنى المقصود
الإعداد والبناء والتحسين، كما كانت تستخدم حتى الآن؛ بل يجب توظيفها لنقل معنى التدمير أو التدمير أو الحرق أو القتل أو الإبادة، لأننا بتلك العمليات ندمر أثمن المواد التي لها أهمية حيوية لكائننا وبالتالي نرتكب أبشع جريمة ضد الإنسانية. .

يكره الطفل طعم الأطعمة المطبوخة، مما يؤدي إلى كرهه لها
تظهر شهية فقط لمدمن الطعام، تمامًا كما
يبدو الأفيون ممتعًا لمدمن المخدرات

قد يظن الأشخاص ذوو العقول البسيطة أنه سيكون من القسوة الحرمان
أطفال المتعة المستمدة من طعم الأطعمة المطبوخة. هذه

يجب أن يدرك الناس أن الأطعمة المطبوخة في الواقع ليست لذيذة على الإطلاق؛ فهي تبدو لذيذة فقط لمدمن الطعام، تمامًا كما يبدو الأفيون ممتعًا لمدمن المخدرات. حتى الآن لم يكن هناك من يخبرنا بهذه الحقيقة البسيطة، لأنه منذ زمن سحيق لم يتحرر أحد من إدمان الغذاء.

تتكيف أعضاء الطفل حديث الولادة مع مكونات المواد الغذائية النيئة فقط. يستمتع الطفل كثيرًا بالفواكه والخضروات النيئة.
يأكل بأقصى قدر من الرضا الحبوب النيئة والبطاطس والفاصوليا والباذنجان والبازلاء الخضراء والعدس، التي يكون مذاقها جيدًا جدًا بالنسبة له، ولكنها مقيتة بالنسبة للآكل المطبوخ.

لا يستمد الطفل الصغير أي متعة على الإطلاق من طعم الوجبات المطبوخة؛ إنه يكرههم ويتجنبهم بكل روحه، وبألم شديد يبتلع تلك الأطعمة غير الطبيعية. لكن الوالد الفقير البسيط لا يفهم هذا. إنها تسترشد فقط بإدمانها، وفي حرصها على إطعام الطفل جيدًا، تستمر في إدخال تلك الأطعمة الحقيرة إلى حلقه إلى حد أنها تحول الطفل إلى مدمن مثالي، وبالتالي تدمر صحته وسعادته.

خلال السنوات القليلة الأولى من حياته، يعاني الطفل من سلوك رهيب
النضال ضد المواد الغذائية غير الطبيعية. ويتجلى ذلك من كثرة أمراض الأطفال واضطرابات المعدة المتكررة التي يصاب بها الأطفال، وكذلك من ارتفاع معدل وفيات الأطفال. الطفل هو مصنع مثالي تم بناؤه حديثًا. لن يصاب بالمرض أبدًا إذا قمنا بتزويده بالمغذيات الطبيعية للأنشطة الغذائية الطبيعية لأعضائه.

إن التبني العالمي للنباتية الخام هو الطريقة الوحيدة لتحرير الجميع
البشرية من لعنة الأمراض مرة واحدة وإلى الأبد. إن انتشار الأكل النيء يجب أن يبدأ بالمرضى، والأطفال حديثي الولادة، والأشخاص الذين يتمتعون بقوة الإرادة والحكمة اللازمتين، والآباء العقلاء للأطفال الذين يأكلون النيئ، والذين سيضطرون إلى استبعاد كل آثار الطعام الفاسد من منازلهم حتى عدم وضع الإغراء في طريق أطفالهم. ستستمر هذه الفترة الأولية من الامتناع الطوعي عن الطعام المطبوخ حتى اليوم الذي ستصل فيه السلطات

حواسهم، وسوف يقررون إعلان الأكل النيء إلزاميًا، وبالتالي فرض إرادة الطبيعة الحكيمة على الجماهير الجاهلة وغير المتعلمة. سيأتي الوقت الذي يسود فيه الأكل النيئ في العالم كله. في المستقبل المبارك، سيُعرف الطبخ بأنه جريمة.

إن الصعوبة المفترضة في التخلص بسرعة من عادة الأكل المطبوخ يجب ألا تكون ذريعة لإنكار الضرر الناجم عنها.
لا أحد يحاول تبرير السرقة والسرقة والقتل، رغم أنه لم يكن من الممكن استئصال هذه الأوبئة القاتلة من المجتمع البشري.
النقطة الأساسية هي أن يعترف العلماء من حيث المبدأ ويعلنوا أمام الجمهور أن عملية طهي المواد الغذائية خاطئة وغير طبيعية وخطيرة، وأنها السبب المباشر للأمراض. قد يتم بعد ذلك ترك السؤال الثانوي المتمثل في وضع الأكل النيئ في الممارسة الفعلية للمسار اللاحق للأحداث.

لقد أدى الأكل المطبوخ إلى نشوء الإدمان على الطعام والأمراض والعلوم الطبية والصيدلة على التوالي.
الهدف النهائي للعلوم الطبية هو إصلاح وتجديد الأعضاء المتدهورة والمشوهة للإنسان. وبدلاً من العلوم الطبية، فإن لآكل النيئ علمه أو صحته، والهدف منها هو منع الانحطاطات المذكورة أعلاه وضمان حياة صحية وسعيدة وطويلة وهادئة للأجيال الحالية والمستقبلية. جميع الأمراض سببها انتهاك قوانين الطبيعة. الأكل الخام يجبر الناس على احترام تلك القوانين.

## ممارسة الأكل الخام في عائلتي

إن حقيقة أنني في سن الستين من عمري أصبحت قادرًا على كتابة هذه السطور يرجع إلى الأكل الخام. قبل سبع أو ثماني سنوات، كان قلبي في حالة سيئة للغاية لدرجة أن السكتة القلبية بدت أمرًا لا مفر منه. كنت أتنفس بصعوبة أثناء صعودي بضع درجات؛ لم تكن لدي القوة الكافية لرفع دلو من الماء. الإمساك، وعسر الهضم، والحرقة، والأرق، والصداع، والبواسير، والنقرس، والتصلب، وارتفاع ضغط الدم، وعدم انتظام دقات القلب، والتهاب الشعب الهوائية المزمن، والبواسير، ونزلات البرد المتكررة، كانوا رفاق حياتي لفترة طويلة. وبفضل الأكل النيئ، تخلصت من كل تلك الاضطرابات. لقد انخفض ضغط دمي بشكل دائم من 18-20 إلى 13، ومعدل نبضي من 90-80 إلى 60-58. دون أي علامة على التعب،

يمكنني المشي إلى تجريش والعودة (مسافة 24كيلومترًا) في أربع ساعات، وتسلق الجبال مثل الماعز، ورفع الحقائب الثقيلة إلى أعلى الدرج، وعندما يكون لدي وقت، أمشي مسافة 12كيلومترًا كروتين يومي عادي. أنا، الذي كنت أعاني في وقت من الأوقات من التهاب الشعب الهوائية المزمن وأُصاب بالأنفلونزا عدة مرات في السنة بطبيعة الحال، لم أصب حتى بنزلة برد في السنوات القليلة الماضية وكنت أنام في الهواء الطلق طوال العام الشتاء والصيف، دون أدنى خوف من البرد أو الميكروبات.

منذ سنوات مضت، تعرضت لنوبة حادة من النقرس لدرجة أنني لم أستطع لمسها
مفاصل إصبع قدمي الكبير. اليوم أستطيع تحريفهم بكل قوتي دون أدنى علامة على الألم. في أي مكان في العالم تم الحصول على نتائج مماثلة عن طريق الأتوفان، والهرمون الموجه لقشر الكظر، والديجيتال، والبروميدات، واليود، والأسبرين، والمضادات الحيوية وآلاف الأدوية الأخرى؟

إن القلب الذي يعمل بمعدل 58نبضة في الدقيقة يمكن أن نتوقع منه بثقة أن يستمر في العمل لسنوات عديدة دون أن يتعرض أبدًا لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية. في ظروف الأكل المطبوخ مثل انخفاض معدل النبض يحدث فقط عندما يكون القلب ضعيفا، ولكن في حالتي هو النتيجة الطبيعية لانتظام عمل أعضائي الهضمية.

ومن المهم للغاية أنه كلما حاولت أن أثقل معدتي بأضعاف الكمية الطبيعية من المواد الغذائية الطبيعية، فإنها لا تبقى في المعدة لفترة طويلة، بل تمر إلى الأمعاء دفعة واحدة وتترك الجسم في غضون ساعات قليلة، دون أن تتعرض للتلف. أي تحلل ودون أن يسبب لي أدنى اضطرابات في الجهاز الهضمي أو يسبب لي أي إزعاج على الإطلاق. في هذه الحالة، يزداد معدل نبضي بما لا يزيد عن أربع أو خمس نبضات في الدقيقة، بينما عندما أحاول "إشباع" نفسي بالطعام المطبوخ مثل "إنسان عادي"، تقفز نبضات قلبي على الفور إلى .90-85ويستغرق الأمر أيامًا حتى تستعيد معدتي شعورها الطبيعي بالخفة.

وأنا أقوم بتربية طفلي الثالث بصفته آكلًا نيئًا.
إنها بالفعل فتاة صغيرة تبلغ من العمر سبع سنوات، لكنها لم تضع قط لقمة واحدة من الطعام الفاسد في فمها. صحتها هي

تجسيد الكمال. أستطيع الآن أن أرى الفرق الكبير بين الأطفال الذين يأكلون الطعام النيء والأطفال الذين يأكلون الطعام المطبوخ. من الأسهل تربية مائة طفل يأكل الطعام النيئ بدلاً من تربية طفل واحد يأكل الطعام المطبوخ. لا يمكن للمرء أبدًا أن يقلق بشأن أمراض الأطفال مثل القشعريرة ونزلات البرد، والإسهال والإمساك، أو المشاكل المتعلقة بتناول الطفل أكثر من اللازم أو أقل من اللازم. إنها مبتهجة مثل القبرة، وكلما رغبت في ذلك تذهب إلى الطاولة وتساعد نفسها في تناول أي شيء تحب أن تأكله. تلعب وتغني وترقص طوال اليوم دون أي نزوة أو نزوة، دون أن تبكي، دون أن تسبب مشاكل لمن حولها.

تذهب إلى السرير في تمام الساعة الثامنة مساءً، وبعد أن تغني لنفسها لبضع دقائق، تغلق عينيها وتنام كالقمم حتى الساعة السادسة صباحًا. علاوة على ذلك، من الحقائق اللافتة للنظر أنه بعد الأشهر القليلة الأولى، لا يمكننا أن نتذكر سوى ثلاث أو أربع مناسبات استيقظت فيها أثناء الليل. نومها عميق وسليم لدرجة أنه لا يوجد ضجيج أو حركة تجعلها تستيقظ.

عندما يجلس الأطفال الآخرون في روضة الأطفال على مائدة الإفطار لتناول الخبز والجبن والخبز والزبدة والمعجنات وما إلى ذلك، فإنها تخرج كيس الفاكهة الذي أخذته من المنزل وتستمتع به بهدوء.

عندما نكون في زيارة لأصدقائنا، تنظر بلامبالاة تامة إلى طاولات الشاي المكتظة التي يجلس الناس حولها ويستمتعون بجميع أنواع المعجنات والحلويات. لم تعرب أبدًا عن رغبتها، ولا حتى من باب الفضول، في تذوق أي منها. وبهذه الطريقة يجب تربية جميع الأطفال الذين يأكلون نيئًا.

زوجتي، التي لم أفرض عليها آرائي أبدًا، تدريجيًا

لقد غيرت نظامها الغذائي من أجل طفلها وصحتها، وأصبحت الآن آكلة نيئة بالكامل وهي راضية تمامًا عن حالتها. في البداية، تخلت عن اللحوم تمامًا ثم قللت من الأطباق المطبوخة الخالية من اللحوم إلى طبق أو اثنين في الأسبوع. وعندما كبر الطفل قليلاً، تم استبدالها ببعض حبات البطاطس المسلوقة التي يتم تناولها من حين لآخر. وأخيرًا، تم التخلي عن هذه الأشياء تمامًا عندما سأل الطفل ذات يوم: "ما هذه الرائحة الكريهة يا أمي؟" بعد ذلك، لم تتناول سوى قطعة رقيقة من الخبز الكامل، والتي كانت تتناولها أحيانًا مع الجوز، دون أن يراها الطفل.* واليوم، ترى التأثير الرائع للأكل النيئ على جسمها، وهذا ليس مفاجئًا،

لذلك يجب عليها الامتناع عن جميع المواد الغذائية المطبوخة. وقد تم إنجاز كل هذا دون صعوبة كبيرة، بمجرد اتخاذ القرار بشكل جدي. عندما تنعدم رائحة الطعام المطبوخ في المنزل، يصبح تناول الطعام النيئ أمرًا بسيطًا للغاية. هذه هي الطريقة التي يجب أن يتبعها جميع الآباء الذين يقدرون صحتهم ويحبون أطفالهم.

## كل العادات الشريرة للإنسان هي نتيجة الطبخ

يتناول الطعام

إن تناول الطعام النيئ سيطرد من الساحة جميع الرذائل الأخرى مثل إدمان الكحول وتدخين التبغ وإدمان المخدرات والجشع. لم يعد من الممكن أن تصاحب هذه الإدمانات تناول الطعام النيئ. هذه الرذائل هي أقمار الإدمان على الغذاء.

بانتصار الأكل النيء، سيتحقق السلام الدائم أخيرًا في العالم وبين الأمم. إن كل الجرائم والكراهية والعداوة والكبر والغيرة، وبشكل عام، كل عادات الإنسان الشريرة هي من نتاج الأكل المطبوخ. من خلال إلغاء الأكل المطبوخ، ستهدأ أهواء البشر، وستصبح عقولهم نبيلة، وستصبح الحياة سهلة للغاية بحيث لن يضطر الناس بعد الآن إلى تمزيق لحم بعضهم البعض أو بيع ضمائرهم مقابل القليل من الطبخ.

## يجب أن يقتصر مفهوم النظام الغذائي على استبدال التغذية غير الطبيعية بالتغذية الطبيعية طريقة التغذية

إن الأكل النيء الكامل هو الطريقة الوحيدة لتخليص البشرية من الأمراض. أنصاف الحلول لم تعط ولن تعطي أي نتائج. في ظل الظروف الحالية للأكل المطبوخ، يجب التعامل مع جميع الحسابات المقبولة للقيم الغذائية لأنظمة غذائية معينة على أنها بلا أي حساب. بغض النظر عن المرض، عندما تتم مناقشة مسألة النظام الغذائي، يجب علينا أن نفكر فقط من حيث النيئ والمطبوخ، الطبيعي وغير الطبيعي، النقي والفاسد. إن التوصيات التي يتم تقديمها يوميًا عبر الراديو والصحف ومختلف الوسائل الأخرى بشأن استخدام فيتامينات ومعادن وبروتينات معينة، والمعلومات المقدمة حول قيم السعرات الحرارية الخاصة بها، هي توصيات كاملة.

غير عملية ولا قيمة لها وخطيرة، خاصة عندما تكون مبنية على استخدام المخدرات والمواد الغذائية الحيوانية.

عند النظر في خصائص المواد الغذائية الفردية، يجب ألا نقلق على الإطلاق بشأن ماهية الفيتامينات أو المكونات الأخرى الموجودة في مادة غذائية معينة. إن الوجود الثابت لجميع المكونات المختلفة في كل لقمة من الطعام هو الذي يجب أن يكون إلزاميًا. ولذلك يجب علينا أن نحرص على ألا يغيب أي من المكونات عن الطعام الذي نستهلكه. وهذا هو الحال عندما نأكل أي مادة غذائية نباتية نيئة، بينما في الطعام المطبوخ فهي غائبة بالآلاف.

لعدة قرون متتالية، قام الآلاف من المتخصصين بصناعة علم التغذية دراستهم الخاصة. ولكن بما أنهم اهتموا بالمشاكل الثانوية فقط ولم يأخذوا في الاعتبار الأضرار التي سببتها حريق المطبخ، فقد فشلت أبحاثهم في تحقيق النتائج المرجوة، والأسوأ من ذلك، بسبب تناقضاتها العديدة، كانت كارثية على البشرية. . وحتى النباتيون، الذين يمكن اعتبارهم الأكثر تقدمية بينهم، لم يتسامحوا مع الضرر الذي أحدثته النيران فحسب، بل تحملوا أيضًا استخدام الخبز الأبيض والسكر المكرر، اللذين يخلوان من جميع المكونات القيمة. ومع ذلك، يجب الاعتراف بأنه في التغلب على الإدمان البشري، اجتاز النباتيون الطريق الأكثر انحدارًا. الخطوة الأكثر صعوبة هي الامتناع عن تناول اللحوم، وبعد ذلك فإن استبدال النظام الغذائي الخالي من اللحوم بالمواد الغذائية النيئة ليس سوى خطوة صغيرة، على الرغم من أنه بهذه الخطوة الصغيرة يجب أن يصلوا إلى هدفهم النهائي. لذلك، من المتوقع أن يقبل النباتيون من جميع أطياف الرأي مبادئ الأكل النيئ، وأن يجتمعوا معًا تحت راية واحدة، من أجل إرساء أساس تلك الحياة السعيدة التي كانت دائمًا حلم البشرية.

كخبير في علم التغذية، اكتسب جي هاوزر سمعة طيبة في أمريكا. لكن حتى هاوزر، التقدمي مقارنة بأخصائيي التغذية الآخرين، لا يأخذ في الاعتبار الضرر الناتج عن الطهي، ولذلك فهو يحاول إصلاح الضرر الذي حدث في المطبخ عن طريق الوصفات الطبية. دعونا نفترض للحظة أن نصيحته

قد يخدم بعض الأغراض المفيدة. ولكن أين العامل أو عامل المزرعة أو الرجل العادي في الشارع ليجد رسم الألف دولار الذي يجب عليه دفعه من أجل الحصول على معلومات عن مقدار دبس السكر الأسود الذي يجب أن يتناوله في الصباح، وكم الخميرة في المساء أو كم ألف وحدة من فيتامين معين يجب أن يبتلعها كل يوم؟

هذا ليس هو النهج الصحيح. من الضروري التعرف على الكل
العالم بشكل شامل قدر الإمكان باستخدام المواد الخام المتكاملة للكائن البشري، لتغيير العادات الغذائية الحالية بشكل جذري ووضع حد للتوصيات المتعلقة بأنظمة غذائية محددة وفيتامينات فردية.

يعرف رجال العلم أنه لا يمكن لأي شخص يتغذى حصريًا على الخبز أو الأرز المصقول أو اللحوم أن يأمل في العيش لفترة طويلة. لكن الرجل العادي لا يعرف هذا. وفي رأيه أن تلك المواد الغذائية توفر تغذية ممتازة. كيف يمكننا أن نضمن أنه تحت قوة الظروف أو من خلال ضغط الفقر، لن يطعم الفرد نفسه وأولاده بحماقة من تلك المواد الغذائية وحدها، ولن يدمر نفسه نتيجة لذلك؟ حتى أبرز العلماء، على دراية بالموضوع برمته، غير قادر على مقاومة رغبة جشعه ويأكل الكثير من تلك المواد الملعونة لدرجة أنه يقتل نفسه ببطء ولكن بثبات، وينتحر في وقت قريب جدًا عن طريق السرطان أو نوبة قلبية. لذلك، لا يكفي مجرد نشر هذه الأفكار في الكتب؛ من الضروري تعبئة أجهزة الدولة المناسبة من أجل إدخال تغييرات أساسية ومخطط لها في العادات الغذائية للشعب. ويجب اتخاذ تدابير فعالة للحد تدريجيا من الهدر الهائل للمكونات الغذائية وتشجيع استهلاك المواد الغذائية الخام وغير الملوثة. الهدف النهائي لكل نوع من النظام الغذائي هو الأكل النيء، عندما تفقد كلمة "نظام غذائي" معناها وتحل محلها عبارة "التغذية الطبيعية" أو "المواد الخام المتكاملة للمصنع البشري".

يجب أن يكون استخدام الفيتامينات والمعادن الاصطناعية

## توقفت

تختلف الكميات النسبية للمكونات الغذائية في المواد الغذائية الطبيعية اختلافًا كبيرًا، بمعنى أنه مقابل مليجرام واحد من مكون واحد قد يكون هناك جزء من ألف مليجرام من مكون ثانٍ وواحد على مليون مليجرام من مكون ثالث. لكن المكون الذي يزن جزءًا من المليون من المليجرام لا يقل أهمية بالنسبة للمصنع البشري عن المكون الذي يزن مليجرامًا واحدًا. الآن، أثناء الطهي، يتم تدمير تلك المكونات التي توجد في آثار صغيرة في المقام الأول.

قد يتساءل المرء لماذا مع مثل هذه المواد الخام المعيبة، لا يتوقف المصنع البشري عن العمل دفعة واحدة، كما يفعل المصنع العادي، بل يستمر في عملياته لفترة طويلة، مما يؤدي بالناس إلى استنتاج خاطئ مفاده أن كل ما يرضي شهيتهم هو غذاء. .

والحقيقة هي أن جسم الإنسان ليس جسما عاديا
مصنع. إنه عالم هائل يضم مليارات السكان، وعدد لا يحصى من المصانع، ومنظمات وأنظمة ومخازن واحتياطيات مختلفة، وما إلى ذلك. حتى لو لم يحصل على أي تغذية على الإطلاق، فإنه لا يزال بإمكانه الحفاظ على نفسه على قيد الحياة لمدة تصل إلى 70 يومًا أو أكثر من خلال استخدام احتياطياته المخزنة.

بعد دخولها إلى الجسم، تتوزع العناصر الغذائية في جميع أنحاء جسم الإنسان عن طريق الدم، وتتلقى كل خلية المواد التي تناسب بنيتها وتخصصها. لكن خلايا الغدد والأعضاء لا تأخذ شيئًا من المكونات القليلة المتحللة الموجودة في الطعام المطبوخ في أصناف صغيرة يمكن عدها من أصابع اليد. يستمرون في الانتظار، في جوع وحرمان، حتى يتنازل سيدهم عن مد أصابعه ليساعد نفسه على قطعة بصل أو خضار خضراء أو فاكهة.

فالإنسان لا يشعر بجوع الخلايا الفردية، فرغم الجوع الشديد للخلايا الغدية والعضوية، فإن معدته ممتلئة، وإدمانه راض، وهو نفسه راضٍ. ولكن ما زال هناك المزيد من المحتوى في الخلايا الخاملة عديمة القيمة، التي تلتهم بشراهة "مواد البناء المتوازنة تمامًا" المقابلة.

إلى هياكلها و"تقوية وتحصين" الجسم من خلال زيادة حجمه.

وهذا هو السبب في أنه مع 60-50كيلوجرامًا من الخلايا الزائدة عديمة الفائدة، فإن ما يسمى بالشخص السليم والقوي لا يمتلك بضع مئات من الجرامات من الخلايا النشطة والمتخصصة، التي يمكن أن تعمل بها واحدة أو أكثر من غدده بانتظام. وتصنيع منتجات لا عيب فيها. طالما أن الغدد والأعضاء لم تُحرم من آخر بقايا الخلايا النشطة، فإن الإنسان قادر على إطالة وجوده بطريقة أو بأخرى؛ ولكن عندما ينفدون أخيرًا، يصبح الموت أمرًا لا مفر منه.

ثم يموت الإنسان "الشبعان" و"الشجاع" و"القوي" بتجويع غدده وأعضائه. على سبيل المثال، تفقد خلايا القلب القوة والمرونة اللازمة للقيام بالانقباضات الطبيعية. ثم يحاول القلب إنقاذ الوضع من خلال زيادة عدد خلاياه، فيتضخم بالخلايا المتكونة من البروتينات الحيوانية والخبز الأبيض. -ولكن هذا لا يجدي نفعاً، لأن هذه الخلايا تفتقر إلى القدرة على القيام بأي عمل مفيد، ولا يمر وقت طويل حتى يتوقف العضو عن النبض تماماً.

لا نعرف على وجه اليقين عدد الناخبين المختلفين الذين سيذهبون
صنع حبة القمح أو أي جسم نباتي آخر. لنأخذ رقمًا افتراضيًا تقريبيًا، مثلًا .10000وفقًا لأبسط قوانين الطبيعة، يجب علينا إذن أن نستنتج أن المواد الخام اللازمة للمصنع البشري تتكون من 10.000مادة مختلفة، وعند توفير تلك المواد، من المهم أن نأخذ عناية خاصة بحيث لا يكون أحد المكونات أو غيرها من المكونات غائب.

هذا هو النظام الأكثر طبيعية لضمان التشغيل الطبيعي للمصنع البشري.

الآن دعونا نرى كيف تنقلب قواعد النظام الغذائي لهذا الأكل المطبوخ رأسًا على عقب
العمر هو. يقوم الرجال بتدمير شامل لتلك المواد الأساسية ويغذون أجسادهم بأصناف قليلة فقط من مكوناتها.

بعد سنوات من البحث المضني، وجد علماء الأحياء أن هناك 1015نوعًا فقط من المواد في الجبن أو الزبدة أو الكبد أو المخ. وكان من المتوقع منهم أن يعترفوا بأنهم نتيجة لعملهم الطويل وجدوا أن هذه المواد الغذائية تتكون من 15-10فقط.

أنواع المواد الفاسدة وغير المتوازنة والسامة والفاسدة والميتة، والمكونات التي تشكل موادنا الأولية، 9990صنفًا غائبة، وبالتالي فإن تلك المواد الغذائية ناقصة وضارة وخطيرة لدرجة أنه لا يجوز استخدامها كمواد غذائية. الموصى بها من قبل أي شخص. لكنهم بدلًا من ذلك، يحددون أسماء جميع المواد التي تمكنوا من العثور عليها في تلك المواد الغذائية واحدًا تلو الاخر، ويصفون وظائفها في التغذية بالتفصيل، وبعد تعداد خصائصها، يوصون بها كعناصر غذائية "مفيدة". ولم يذكروا كلمة واحدة عن غياب آلاف المكونات الغذائية، ولم يتحدثوا عن دورها في التغذية أو النتائج الكارثية التي تتبع غيابها دائمًا.

ومع ذلك، فإن هذه الاعتبارات هي جوانب أساسية جدًا للمسألة.

يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن وظائف الخام متعددة جدًا

المواد الغذائية الموجودة في الكائن الحي، حتى لو عرفها الإنسان جميعها بمعجزة ما، فإن العمر كله لن يكفي لمجرد وصفها. يجب أن نعتبر أحد القوانين الأساسية للتغذية حقيقة أنه لا يمكن لأي مكون غذائي أن يخدم غرضه الحقيقي إذا تم تناوله بمعزل عن الكل.

عندما يشير المرء حتى إلى العالم الأكثر شهرة أن هناك
لا يوجد أي أثر لأي فيتامينات في الخبز الأبيض الذي يأكله، فيجيب دون أدنى تردد بأنه يأكل أيضًا مواد غذائية تحتوي على فيتامينات. وبنفس القدر من التبرير، يجوز للبناء أن يضع الطوب طوال اليوم ويرفع جداره دون أي ملاط، وبعد ذلك يجادل بأنه في بعض الأحيان يستخدم الملاط أيضًا. هذا هو العمى الذي يسببه إدمان الطعام.

ما هو الخبز الأبيض إن لم يكن النشا والسكر والدهون والبروتينات وأنواع عديدة من الأملاح الميتة -وبعبارة أخرى، فقط الرماد الميت لعدد قليل من المكونات العشرة آلاف التي تشكل المادة الخام لدينا؟ ما هو السكر المكرر إن لم يكن واحدًا من الـ 10000المذكورة أعلاه؟ ما هو اللحم إن لم يكن البروتينات التي تحتوي على السم وآثار بعض المكونات المتحللة؟ ومع ذلك، فإن الإنسان يملأ معدته إلى حافة الهاوية بهذه المواد القليلة ويحرم أعضائه من آلاف العناصر الغذائية الأساسية حقًا. وأما ما ينجم عن ذلك من اضطرابات تحدث في أعضائه، فقد تتشكل

بعض الأفكار من خلال زيارة المستشفيات أو فحص الرسوم التوضيحية في الكتب الطبية. كيف يمكن أن تحدث مثل هذه التشوهات الرهيبة والقروح والقروح إن لم يكن بسبب غياب العناصر الغذائية المتفوقة؟

على الرغم من أن العلماء اكتشفوا حتى الآن ما بين 40 إلى 50 نوعًا فقط من آلاف المكونات الغذائية، فإن قسمًا كبيرًا من المؤلفات الطبية مخصص لوصف تأثيرات تلك المواد، والتي تشكل أيضًا أساسًا لقدر كبير من الأنشطة الطبية الأخرى. علاوة على ذلك، فقد انتشرت شبكة واسعة من المؤسسات التجارية في طول العالم وعرضه لتصنيع وتوزيع تلك المواد.

قد نتصور جيدًا كيف سيكون الوضع إذا نجح علماء الأبحاث يومًا ما، بدلاً من تلك المكونات الأربعين إلى الخمسين، في العثور على 400 أو 500، ناهيك عن 4000 أو 5000 نوع من المواد. يبدو أن إنسان اليوم قد فقد البصر عن سلامة المواد الخام الحقيقية اللازمة لجسمه؛ إما أنها ليست تحت تصرفه على الفور أو أنه يجد أنه من المستحيل الحصول عليها. لذلك عليه أن يبحث في كل زاوية وركن ليجدها واحدة تلو الأخرى من أجل تلبية احتياجات كائنه الحي. يعتبر علماء الأبحاث علميًا فقط تلك المواد التي يعرفون صيغها ومطبوعة في الكتب. وبما أنهم لا علم لهم بالصيغ الكاملة لمكونات حبة القمح، فلا يرون فيها شيئاً علمياً. وهي مادة "شائعة" يسهل الحصول عليها وتكثر في كل مكان ومعروفة لدى الجميع. لكن الأمر مختلف تمامًا عندما ينجحون في اكتشاف مكون غذائي جديد وإيجاد صيغته. ومن ثم تصبح علمية. تم الترحيب باكتشافه باعتباره انتصارًا عظيمًا في مجال الطب، والأكثر من ذلك أنه يقدم حماسة جديدة في المصانع والصيدليات والعيادات. وهذا كله لأن الإنسان لا يرغب في التخلي عن خبزه الأبيض.

ومهما كان الأمر، يجب على الناس أن يعترفوا أخيرًا بأن الطريقة الوحيدة للتخلص من المرض هي أولاً الحد بشكل صارم ثم حظر التدمير الشامل لمكوناتنا الغذائية بشكل كامل.

وتحقيقا لهذه الغاية، يجب على الهيئات المسؤولة أن تقوم بدعاية مكثفة
ويجب اتخاذ تدابير فعالة لمنع الدمار الشامل

المكونات الغذائية. ويجب عليهم الحصول على أصناف جديدة من الأطباق من خليط من المواد الغذائية النيئة والتوصية بها للجمهور، الذي ستخضع عاداته الغذائية بعد ذلك إلى تغييرات تدريجية. ونتيجة لذلك، سيتم القضاء تدريجياً على الأمراض التي تصيب البشرية الآن وسيتأثر اقتصاد هائل في تكاليف معيشتنا.

قبل أن نصبح أكلة نيئة، كانت عائلتنا تستهلك كيلوغراماً من الخبز يومياً، أما الآن فإن كيلوغراماً من القمح يكفينا من ثمانية إلى 10 أيام. لو اتبعت نظامًا غذائيًا من الخبز الأبيض، كان من المفترض أن أموت منذ فترة طويلة، ولكن بفضل القمح الواهب للحياة ما زلت على قيد الحياة، وأنا متأكد من أنني سأعيش لمدة 40 إلى 50 عامًا أخرى على الأقل.

## المقارنة بين صحة الأكل الخام و
## أكل الأطفال مطبوخاً هو أفضل وسيلة لتأكيد الضرر الناتج عن تناول الطعام المطبوخ

يجب أولاً اعتماد هذه المبادئ في دور الحضانة ودور الأطفال والمستشفيات والمطاعم، ومن ثم يجب نشرها عن طريق الدعاية بين الجمهور بشكل عام. ومع هذه الحقائق الواضحة التي لا يمكن دحضها كما عرضتها، من المأمول أن يشرع العلماء ذوو الرؤية الواضحة في العمل على الفور. لكن إذا كانوا يرغبون في الحصول على دليل ملموس إضافي، أقترح الاختبار التالي. دع الأطفال الرضع في أحد بيوت الأطفال ينقسمون إلى مجموعتين متساويتين، إحداهما يجب إطعامها بالطرق الطبية الحالية، والأخرى يتم تربيتها على مبادئ الأكل النيء. ثم دع صحة المجموعتين تقارن مع بعضها البعض. ليس لدي أدنى شك في أنه منذ البداية سيكون واضحًا للعالم أجمع أي من النظامين) التغذية هو علمي وإنساني حقًا. ويمكن الحصول على نفس النتائج من خلال تكييف الطريقة لعلاج مرضى المستشفى.

قد يعترض العديد من الأشخاص البسطاء على الاختبار على أساس أنه من الخطيئة أو الضرر إجراء مثل هذه "التجارب" على الأطفال.
ومع ذلك، إذا فكر هؤلاء الأشخاص بشكل أعمق قليلاً، فسوف يرون أن الحفاظ على حياة وصحة الطفل من خلال إطعامه بالمجموعة الكاملة من المكونات الغذائية النقية المقصودة ليس تجربة.

بطبيعتها لجسم الإنسان. التجارب الحقيقية هي تلك الاختبارات اللاإنسانية التي يتم إجراؤها تحت ستار العلم باستخدام أنواع قليلة من المواد الاصطناعية التي لم يتم التعرف عليها في المختبرات حتى الآن، ونتيجة لذلك يغادر ملايين الأطفال الحياة في طفولتهم، تاركين آباءهم في مرارة. حزن. التجارب هي تلك العمليات التي تتلاعب بصحة الناس بـ 1001مادة غذائية وسموم متحللة وتخلق أمراضاً جديدة. تُسمى هذه الأمراض بشكل مثير للسخرية أمراض الحضارة، دون أدنى شعور بالخجل من مثل هذه "الحضارة" ودون التفكير في أن الظروف التي ولدت مثل هذه الأمراض يمكن تسميتها بالجهل أو الوحشية أو الهمجية، ولكن ليس الحضارة أبدًا.

## يجب على المؤسسات العلمية والهيئات الحكومية المسؤولة دراسة مشكلة الأكل النيئ دون مزيد من التفاصيل تأخير

لقد اقترحت طريقة جذرية وبسيطة وطبيعية في نفس الوقت، والتي من خلالها سيتم تحرير البشرية من كل مرض على وجه الأرض. وهذا أمر في غاية الأهمية، ويجب على جميع العلماء والأطباء والمثقفين وأجهزة الدولة المسؤولة أن يوليها الاهتمام الفوري. وعليهم إما أن يثبتوا علناً أنني مخطئ في آرائي وأن يدحضوها بالتجارب الأساسية، أو أن يؤكدوا حقيقتها ويتخذوا الخطوات اللازمة لوضعها موضع التنفيذ. وعلى وجه الخصوص، إذا أبدى الأطباء أي لامبالاة أو صمت، فقد يفسره عامة الناس على أنه حالة واضحة لعدم الرغبة من جانبهم في درء الأمراض، حتى لا يتم تقليص مجالهم أو عملياتهم. أنا شخصياً لا أعتقد أن هذا صحيح بشكل عام، لأن القليل من البشر يمكن أن يكونوا بهذه القسوة؛ لكن يجب على الأطباء أن يقدموا دليلاً إيجابيًا على أن لديهم هدفًا أسمى وأنبل من كسب المال، وأن هدفهم، في الواقع، هو خدمة العلم، خدمة الإنسانية.

يصل الأطباء النبلاء ذوو الروح العامة والإيثار إلى هدفهم المنشود من خلال قبول الأكل النيء، بينما يرى الأطباء اللاإنسانيون والأنانيون والجشعون في ذلك خسارتهم الشخصية. إن الصعوبة المزعومة في تغيير العادات المتجذرة لا يمكن إلا أن تكون بمثابة ذريعة واهية لذلك

حجاب المصالح الذاتية البخيلة للأشرار. إن اكتشاف الأكل النيء هو أفضل فرصة لتمييز النبيل من الوضيع، والخير من الشرير، والحكيم من غير الحكيم.

لا يوجد نشاط ذو قيمة إنسانية أعظم من نشر الأكل النيئ. ومن الضروري أن نستيقظ البشرية جمعاء من سباتها الذي دام قرونا من الزمن، وأن نفتح أعينها، وأن تنفضها من سباتها، وأن تحررها من كابوسها الحاضر. ويجب على الأغنياء أن يتبرعوا بأموالهم لهذه القضية؛ المثقفين عقولهم. ولا بد من تكوين الجمعيات وإنشاء الأندية وإصدار الصحف وطباعة الكتب.

علاوة على ذلك، لا بد من بناء مصحات واسعة تتوفر فيها جميع وسائل الراحة والتسلية والرياضة، ومن خلال "السجن" بضعة أشهر، للشفاء، وتجديد الشباب، والتحرر من الأحكام المسبقة المدمرة، ومساعدة هؤلاء الناس وتنويرهم. الذين يفتقرون إلى المعلومات اللازمة وقوة الإرادة. إن تخصيص المال والطاقة لهذا الغرض مفيد ومرغوب أكثر بكثير من تشييد المباني عديمة الفائدة التي لا نحتاج إليها مثل الكنائس أو المدارس والمستشفيات. إن تناول الطعام النيئ هو المحك الذي يمكننا من خلاله التحقق من المثقف الذي يمتلك حقًا حكمًا حرًا وغير مقيد، أو من الشخص المهتم بالفعل بصحة ورفاهية الجمهور. سيسجل التاريخ أسماء هؤلاء بأحرف من ذهب.

# ليس من الخطيئة قول الحقيقة

يتهمني البعض بأن لدي لسان حاد. عندما أسمي أكلة الطعام المطبوخ بالقتلة والقتلة والمجرمين، فأنا لا أوجه اتهامًا؛ أنا فقط أقول الحقيقة، مهما كانت هذه الحقيقة مريرة.

عندما تملأ الأم فم طفلها الحبيب بالطعام الساخن بيديها الحريصتين، فإنها تضعف أعضاء طفلها وتؤدي به إلى المرض والموت. عندما يقوم الطبيب بإعداد نظام غذائي يتكون من وجبات "مغذية" و"سهلة الهضم" للأطفال الصغار

ومن وصف حبوب الفيتامينات الاصطناعية على حساب الخضار والفاكهة، فإنه يرتكب جريمة أكبر.

ألاحظ كل يوم، من خلال مفارقة غريبة من القدر، أن الضعفاء والمرضى يعتبرون تلك المواد التي كانت سببًا لأمراضهم علاجًا، ويلتهمونها بشراهة، بينما، على العكس من ذلك، يتجنبون بخوف المادة الوحيدة التي كانت سببًا في مرضهم. المواد (الخضار والفواكه النيئة) التي يمكنها أن تعيد إليهم الصحة، لمجرد أنهم يعتبرونها سبباً لأوجاعهم. يتم التضحية بملايين الأرواح فقط بسبب هذا المفهوم الخاطئ القاتل. إن الشخص الذي يخترق عمق المأساة لا يمكنه أبدًا أن يظل هادئًا وغير مبالٍ.

## لا يوجد أي حاجز قانوني ضد تدمير المواد الخام المخصصة للمصنع البشري

عندما يظهر خلل بسيط في التوازن الصحيح لل
المواد الخام الموردة للصناعة في المقاطعة، يتم اتهام الأشخاص المسؤولين بالإهمال وتقديمهم للمحاكمة، في حين أن أولئك الذين يرتكبون أبشع عمليات الغش في المواد الخام اللازمة لحسن سير العمل في المصنع البشري غالبًا ما يتم إبراء ذمتهم. وفي قرن التقدم العلمي الحالي، يحق لأكثر الأشخاص جهلاً وغباءً مطلقاً أن يبحث عن طرق جديدة لتحلل المواد الغذائية الطبيعية، وأن يصنع وأتفه الأطعمة ويعرضها للبيع. ولكن ما هو غريب بشكل خاص هو حقيقة أن العالم العظيم، عالم الخلايا العظيم، الذي كرس حياته لدراسة الوظائف البيولوجية للخلايا الحية، أو اختصاصي التغذية، الذي كان هدفه الرئيسي في حياته هو العمل على حل المشكلة. النظام الغذائي المثالي للإنسان، يشتري كومة من هذه المواد الفاسدة ويقدمها إلى خلاياه، بمنتهى اللامبالاة والإهمال، مسترشداً بإملاءات ذوقه وحده.

للوهلة الأولى يبدو من غير المعقول أننا نستطيع تحرير أنفسنا منه
جميع الأمراض عن طريق الأكل الخام. لكن عظمة هذا الاقتراح تكمن في حقيقة أن "اللا يصدق" يصبح بسهولة حقيقة واقعة. لا ينبغي اعتبار صعوبة التخلي عن الإدمان على الغذاء عائقاً أمام تحقيق المثل الأعلى للطعام.

الأكل الخام. على العكس من ذلك، يجب أن يكون بمثابة مقياس لقياس قوة العدو للجنس البشري ويجب أن يحفزنا على بذل كل جهد لمنع دخول مثل هذا الوحش المروع إلى جسم الطفل المولود حديثًا. حتى أولئك الذين يجدون صعوبة في التخلي عن الوجبات المطبوخة بأنفسهم، وما زالوا مصرين على عاداتهم الضارة، يجب أن يؤكدوا الحقيقة، ومن أجل الجيل الصاعد ومستقبل البشرية يجب أن يقاتلوا من أجل انتصار تلك الحقيقة من خلال التبشير. وشرح مبادئ الأكل الخام وبجميع الوسائل الأخرى المتاحة.

بالطبع، لأولئك الأشخاص ضيقي الأفق والمتخلفين
الذين يتحيزون بشكل لا رجعة فيه لصالح الأطعمة المطبوخة والأدوية، فإن مبادئ الأكل النيء متقدمة جدًا، ولكننا نعيش اليوم في العصر الكوني، وليس في العصور الوسطى، عندما كانت كل فكرة تقدمية أو اختراع عظيم تتعرض للاضطهاد لسنوات من قبل الرعاع الجهلاء.

واليوم، فإن مسألة بقاء الجنس البشري أو فناءه هي التي تُطرح أمامنا. التردد أمر غير إنساني.

## الأكل الخام يضمن فوائد هائلة في الأماكن العامة الاقتصاد ويرفع مستوى المعيشة عدة مرات

يتم تدمير كمية لا تصدق من العناصر الغذائية على النار
من خلال الأشكال العديدة للتقشير والتكرير والمعالجة. على سبيل المثال يمكن القول أن 100جرام من القمح المنبت له قيمة غذائية أكبر من الخبز الأبيض الذي يتم الحصول عليه من كيلو جرام من القمح.

وينطبق الشيء نفسه على جميع الأصناف الأخرى من الذرة والبقول والخضروات والفواكه. فإذا استغنينا عن جميع المواد الغذائية الحيوانية اليوم، فإن الخضروات المنتجة في العالم ستكون قادرة على إطعام نفسها عدة أضعاف سكان العالم الحاليين، بشرط أن يتم تناولها في حالتها الخام. سيصبح المعنى الحقيقي للأكل النيئ أكثر قابلية للفهم، عندما نفكر في العمل والوقت والمال الذي يهدره الناس في تدمير تلك العناصر الغذائية، ثم نأخذ في الاعتبار كل شيء

النفقات الطبية التي تتكبدها وزارات الصحة المختلفة وعامة الناس على أمل القضاء على الأضرار التي تحدث في أعضائنا من خلال تدمير تلك العناصر الغذائية نفسها. وأنا على استعداد لإثبات صحة تصريحاتي بأدلة ملموسة لأي شخص قد يرغب في الحصول على مزيد من التفاصيل حول هذا الموضوع. ولن يعفو التاريخ أبداً عن المسؤولين في السلطة الذين يظهرون اللامبالاة في هذا الأمر ويصمون آذانهم عن هذه الحقائق الصارخة لتبرير إدمانهم الشخصي.

يمكن أن يكون هناك سببان فقط لرفضهم قبول مبادئ الأكل النيء. إما أن يعلنوا أنهم يفضلون تحمل وجود الأمراض بدلاً من "حرمان" البشرية من "متع" الوجبات المطبوخة والتخلي عن إمكانية تطبيق سلسلة كاملة من "الإنجازات العلمية" التي تم تحقيقها نتيجة لذلك. من خلال الكثير من العمل الشاق، أو من خلال إجراء الاختبارات الأساسية التي اقترحتها، يجب عليهم أن يثبتوا أن تناول الطعام النيئ، بعيدًا عن تحرير الناس من الأمراض، يضرهم في الواقع أكثر.

وهذا سوف يجدون أنه من المستحيل القيام به. ويترتب على ذلك أنه ليس لديهم بديل سوى الاعتماد على منطقهم الأول، الذي يتجلى في وحشيته الشديدة للجميع.

ولذلك، وبالنيابة عن جميع الأطفال الأبرياء، أطالب مناهضي الأكل النيئ أن يقدموا اعتراضاتهم إلى الصحافة، حتى يتمكنوا من الحصول على الرد المناسب، وتتاح للرأي العام فرصة استخلاص الاستنتاجات اللازمة والنطق بأقواله. الحكم النهائي والعادل.

## يجب على الجميع التعرف على الخام الحقيقي والمتكامل مواد جسده

كل فرد هو مالك فخور لأحد الأشياء المعقدة
المصانع في العالم وهو وحده المسؤول عن التشغيل السلس للمصنع المعين. لذلك، من الضروري أن يكون على دراية كاملة بالمواد الخام الحقيقية والخالية من العيوب والمتكاملة لهذا المصنع الرائع.

ولا يتم تحديد سلامة هذه المواد الخام من خلال كميات البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والسعرات الحرارية التي يحددها علماء الأحياء المعاصرون في كتبهم المدرسية عن التغذية. ولا يمكن تحديده من خلال وضع قوائم طويلة من وصفات الأطعمة المطبوخة جنبًا إلى جنب.

عبر ملايين وملايين السنين وبأدق الحسابات، جمعت طبيعتنا الرائعة المواد الخام المتكاملة اللازمة لجسم الإنسان، وجمعتها في انسجام تام وبالكميات المطلوبة، ومنحتها الحياة وركزتها في النباتات. الأجسام على شكل خلايا حية.

يكمن سر التغذية كله في كون تلك الخلايا حية أو ميتة.
لا يمكن بأي حال من الأحوال أن تكون المواد المكونة من الخلايا الميتة بمثابة مواد أولية للمصنع البشري.

ولا ينبغي للإنسان أن يفقد إحساسه بالتناسب، فيشمت باختراعاته خارج حدود العقل. صحيح أن علماء الأحياء تحملوا قدرًا هائلاً من المتاعب في دراسة المكونات الغذائية الفردية وتوصلوا إلى العديد من الاكتشافات المهمة التي تستحق تقديرنا تمامًا. ومع ذلك، لا يمكن اعتبار كل هذه الإنجازات عظيمة إلا فيما يتعلق بالتطور التقني والعقلي الحالي للإنسان. وخلافًا لحكمة الطبيعة الفائقة، فإن حتى أبرز العلماء، بكل ما تعلموه واكتشافاتهم التي لا تعد ولا تحصى، ليس لديهم بصيرة أعظم من طفل في الخامسة من عمره. لذلك ليس لديهم الحق في الإخلال بتناغم وسلامة المواد الخام التي أنشأتها الطبيعة، وأن يفرضوا على الجمهور معلوماتهم الطفولية عن المعرفة باعتبارها علمًا مثاليًا.

ولا شك في محاولة اختراق أسرار المواد الغذائية
الهدف النهائي للعلماء هو التعرف على جميع المكونات الغذائية الضرورية لجسم الإنسان، وتحديد كمياتها النسبية ودمجها معًا. بمعنى آخر، يرغبون في تحضير حبة القمح أو العدس صناعيًا ومنحها الحياة. لكن ما لم يتمكن الإنسان من الحصول عليه بعد آلاف السنين من العمل المتواصل، تقدمه لنا الطبيعة اليوم بالمجان.
أكثر ما نريد؟ هل لدينا أي شكوك تتضافر مع حكمة

أم أن إدمان اللحوم يدفع الإنسان إلى ارتكاب أفظع الحماقات؟

ومن الحماقة والخطورة أن نفترض أننا بحاجة إلى المزيد
البروتينات أو المكونات الغذائية الأخرى غير الموجودة في الأجسام النباتية. إذا كانت الأخيرة تحتوي فقط على كميات صغيرة من البروتينات، فإن أجسامنا لا تحتاج إلى المزيد، لأنه بهذه الكميات على وجه التحديد تم بناء كائننا وتطوره على مدى ملايين القرون.

بعض الناس يحبون التحدث باستمرار عن الجسم
مواد بناء. إذا كانت البروتينات الحيوانية "المتوازنة بالكامل" و"الوجبات المغذية" قادرة على زيادة طول كل جيل بما لا يقل عن ملليمتر واحد، لكان طول الإنسان اليوم قد زاد بالفعل عدة أمتار.

لا يمكن للفيتامينات الاصطناعية المنتجة بكميات كبيرة أن تكون بمثابة مكونات غذائية لسبب واضح للغاية وهو أنه في كثير من الأحيان في غضون خمس دقائق بعد دخولها إلى جسم الإنسان، فإنها تتوقف عن وظائف كائننا الحياتي تمامًا؛ بمعنى آخر، يقودوننا إلى الموت.

ومن قصر النظر المؤسف اعتبار أي مادة غذائية معينة مصدرًا لفيتامين معين أو لأي مكون غذائي آخر.

تتكون جميع المركبات العضوية من نفس المكونات تقريبًا، ولكنها تختلف في خواصها الفيزيائية والكيميائية بسبب الاختلافات في تركيبها وبنيتها الجزيئية. وهكذا يعلم الجميع أن الكحوليات والسكريات تتكون من نفس العناصر الكيميائية (الكربون والهيدروجين والأكسجين)، ولكنها تختلف اختلافاً كبيراً في اللون والطعم والمظهر. يتم الاحتفاظ بالطيور في أقفاص تحتوي على نوع واحد من البذور أو الحبوب، وغالبًا ما يتم تغذية الحيوانات الأليفة على نوع واحد فقط من العشب. ومع ذلك، فإن هذه المخلوقات تحصل على إمدادها الكامل من البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن من نوع واحد من المواد الغذائية المقدمة لها.

إن علاج الأمراض بالفيتامينات الكاذبة والمضادات الحيوية المدمرة والسموم المختلفة هي تجارب ميؤوس منها لا تعتمد على الأسباب المسببة للأمراض والأساسية، ولكن على بيانات الأعراض والواضحة والمتناقضة.

لا يوجد فيتامين صناعي يستطيع أن يعيد التوازن الرائع للفيتامينات الطبيعية المحروقة على النار؛ ولا يمكن لأي سم أن ينظم الوظائف البيولوجية الطبيعية للأعضاء والغدد المتدهورة؛ لا يمكن لأي مضاد حيوي أن يحل محل المضادات الحيوية الطبيعية التي تم تدميرها في المطبخ.

تشفى الحيوانات قروحها عن طريق لعقها. تتمتع إفرازاتهم ولعابهم بخصائص مبيد للجراثيم. لكن إفرازات الرجل الأكل المطبوخ تخلو من هذه الخصائص. إن الآكل نيئًا يتجنب خطر الإصابة بنزلات البرد الشديدة من خلال الإفرازات التي تفرزها أنسجة الجهاز التنفسي، في حين أن الآكل المطبوخ ينتج تيارات من البلغم واللعاب، لكنه لا يزال غير قادر على مقاومة نفس الخطر.

## عصر الأكل المطبوخ هو عصر الإدمان الخرافات والميكروبات تسود

الطب الحديث محاط بشبكة متشابكة من الخرافات العقيمة. يعتمد النشاط الطبي برمته على بيانات عرضية وظاهرية ومضللة ومتناقضة، في حين تم دفن المبدأ الأساسي والأكثر أهمية في غياهب النسيان. هذه هي حقيقة أن التشغيل الفعال لكل مصنع يخضع للتوريد الموحد للمواد الخام المتكاملة التي يحددها المهندس. وفي هذه الحالة، فإن المواد الخام المتكاملة للمصنع البشري هي الخلايا النباتية الحية ولا شيء آخر.

يتخيل رجل اليوم نفسه، بعد أن سُكر ببعض النجاحات التقنية، نفسه في ذروة الحضارة، بينما في الواقع يعيش حياة كابوسية بدائية وغير طبيعية وشنيعة.

وبشكل عام، في مجالات السياسة والاقتصاد والأخلاق والصحة، يتم التحكم في عقل الإنسان ومشاعره، وتوجه أفعاله الإدمانات المقيتة والخرافات الباطلة. من خلال نسيان أهم مشاكل الحياة الأساسية، يبالغ الناس في الأمور التافهة ذات الأهمية الثانوية ويحولونها إلى أسئلة حيوية، ومن ثم يهدرون قدرًا هائلاً من الوقت والموارد، ويخلقون

العداوات وسفك محيطات من الدماء ونشر الخراب والدمار الشامل.

لقد رسم مؤرخو الماضي بأبشع الألوان الضرائب والضرائب التي يفرضها الغزاة الأجانب. بينما اليوم، في اللحظة التي يتولون فيها رئاسة الدولة، يستخدم الرجال الذين يُنظر إليهم على أنهم متحضرون ومستنيرون ذرائع قانونية مختلفة لمصادرة أكثر من 90بالمائة من إجمالي مكاسب شعبهم من أجل إشباع إدمانهم وطموحاتهم الشخصية. إنهم يشجعون إنتاج التبغ والمشروبات الكحولية وغير الكحولية والشاي والكاكاو والقهوة، وكلها أمور تقوض صحة الناس، ثم يفخرون بزيادة الدخل الحكومي الذي يتم الحصول عليه من تلك المصادر. كذلك يمكن للأب الأحمق للأسرة أن يشمت بسنته التافهة التي حصل عليها على حساب الجنيه الذي أهدره أطفاله، والأسوأ من ذلك، بالثمن الباهظ لتقويض صحتهم.

إن الاقتراحات والتوصيات الحالية بشأن الفيتامينات والمعادن الفردية لا تحقق أي نتائج مفيدة، مهما كان واضحًا من حقيقة أن العادات الغذائية للبشر، مدفوعة بدافع الإدمان القوي، تتطور تدريجيًا إلى نمط مخيف يشجع على الإدمان. إنتاج المواد الغذائية الخطرة التي تفتقر إلى الفيتامينات والمعادن. وبدون أدنى راحة، تنشأ باستمرار مصانع لإنتاج التبغ والمشروبات الكحولية وغير الكحولية والبسكويت والحلويات والآيس كريم والنقانق والأغذية المعلبة والخبز الأبيض والسمن وغيرها من المواد الخطرة المختلفة.

كل هؤلاء جاءوا ليثبتوا ذلك في حياتهم اليومية

فالناس لا يسترشدون بالفطرة السليمة، بل بالإدمان المدمر والخرافات الباطلة الخاصة بالبشر الذين يأكلون الطعام المطبوخ.

توجد في هذا العالم مجموعات عديدة تهتم بمسائل تافهة وثانوية ذات اهتمام محدود للغاية.

ومن الآن فصاعدا، ينبغي أن يكون الواجب الأساسي للإنسان المتحضر هو شن حملة عاجلة وحاسمة ضد الإدمان والخرافات من كل وصف. هذه هي الوسيلة الأساسية الوحيدة التي سيفعلها الإنسان

ينجح في تحقيق تلك الحياة الوفيرة والهادئة والمريحة والصحية والطويلة والسعيدة التي كان يطمح إليها دائمًا.

والدليل الملموس أمام عيني. عن طريق الأكل الخام لا
لقد أنقذت حياتي فقط، ولكنني حررت نفسي أيضًا من كل تلك الأمراض التي كانت تعذبني باستمرار وأبعدت عني تمامًا شبح الموت المبكر الذي يطاردني. في سن الحادية والستين، عندما يتوقف أكلة الطعام المطبوخ عن العمل ويتقاعد، استعدت صحة وقوة ونشاط وطاقة شاب يبلغ من العمر 25عامًا.

لأشهر متواصلة، أعمل 16ساعة يوميًا، دون أن أشعر بأي شعور بالتعب. أنا واثق تمامًا من أنني سأعيش مرة أخرى كامل الفترة التي عاشها آكل الطعام المطبوخ.

لقد قيل في كثير من الأحيان أن الإنسان يجب أن يأكل ليعيش، وليس أن يعيش ليأكل.

والآن حان الوقت لنثبت من هم الذين يعتبرون الأكل وسيلة لغاية وليس غاية في حد ذاته. دع هؤلاء الأشخاص يحذون حذوي، ويدخلون إلى الساحة، ويتكاتفون من أجل قضية مشتركة، ويحاربون كل إدمان بشري، ويفتحون الطريق لحياة جديدة وسعيدة للبشرية جمعاء.

المواضيع التي تمت مناقشتها في هذا الكتاب ليست أسئلة متخصصة ينبغي مناقشتها خلف الأبواب المغلقة. إنها أمور تهم الإنسانية جمعاء ويجب النظر فيها علنًا حتى يتمكن كل فرد من التعرف على المادة الخام الحقيقية لجسده.

ومن واجب جميع الأشخاص المهتمين بصحة أنفسهم وأطفالهم أن يرفعوا أصواتهم ويطالبوا أولئك الذين يعارضون مبادئ الأكل النيئ أن يقدموا انتقاداتهم إلى الصحافة، حتى يتسنى لي الحصول على الحق في ذلك.
الفرصة لمنحهم الإجابات المناسبة وبالتالي تبديد شكوك عامة الناس تجاه عقيدة الأكل النيء.

## زائدة

غالبًا ما يتقدم لي قراء كتبي عن الأكل النيئ شخصيًا وكتابيًا ويسألون عن تفاصيل نظام غذائي خاص للأكل النيئ. الآن، آكل النيئ ليس لديه برنامج معين للصباح،

وجبات منتصف النهار أو المساء. ويأكل متى شاء، وكيفما شاء، وعلى قدر ما تقتضيه شهيته. ولكن بما أن الأكل المطبوخ، الذين اعتادوا على ساعات وقوانين خاصة للتغذية، يرغبون في رؤية نظام الأكل النيئ أيضًا، خاضعًا لقواعد معينة، فليكن الأمر كذلك. ليس هناك ضرر خاص في ذلك.

وبطبيعة الحال، فإن الأمر يتجاوز قدرة شخص واحد على إعداد وصفات مفصلة وتخطيط قوائم متنوعة لتشمل عددًا كبيرًا من الأطباق الجديدة. إن التنوع الذي لا يحصى من الأطباق المطبوخة والمواد الغذائية الفاسدة التي نراها اليوم قد تم تطويرها تدريجياً عبر آلاف السنين وبجهود آلاف الأشخاص.

عندما يقتنع الناس أخيرًا بأن الطريقة الأكثر عقلانية للتغذية هي الأكل النيء، فإن العديد من أنواع الأطباق اللذيذة ستظهر بين عشية وضحاها.

شريطة أن تخصص بضعة أسابيع من الوقت الذي تقضيه عادة في الطهي، ستتمكن كل ربة منزل من إعداد مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأطباق الجديدة الرائعة، حسب ذوقها الخاص، من خلال خليط من المواد الغذائية الخام العديدة المتاحة لنا؛ وبذلك ستقوم بإثراء القائمة العامة في نفس الوقت. دعونا نأخذ عائلتنا كمثال.

بعد عدد من التجارب، توصلت إلى نتيجة مفادها أن الأطعمة مثل الحبوب والبقول والبطاطس والباذنجان والكوسا، والتي يعتبر استهلاكها نيئًا مستحيلًا لمدمني الطعام، يمكن خلطها بكميات مختلفة لتكوين سلطات لذيذة كما يحلو لهم. حتى مدمن اللحوم الأكثر اقتناعا.

نقوم بنقع القمح والعدس والحمص والفاصوليا وغيرها في الكثير من الماء.
عندما تبدأ في التبرعم خلال يوم أو يومين، نقوم بشطفها بالماء العذب. ثم نصفي هذا الماء ونغطي الوعاء بغطاء ونضعه في مكان بارد. في هذه الحالة يمكن أن تؤكل لمدة ثلاثة أو أربعة أيام. ويمكن أيضًا تناولها مع الزبيب والجوز والتمر والعديد من الأطعمة الأخرى أو يمكن مزجها مع السلطات المختلفة.

عندما نرغب في تحضير السلطة، نمرر القمح والعدس وغيرها من خلال آلة الفرم، ونبشر البطاطس والجزر جيدًا

مبشرة. ثم نقطع الخيار والطماطم والبصل إلى شرائح رفيعة بالسكين، ونقطع الفلفل الأخضر وعدة أنواع من الخضار الخضراء.

نقوم الآن بخلطهم جميعًا معًا وإضافة زيت الزيتون الخام وعصير الليمون الطازج والقليل من مياه الينابيع العذبة. ويمكن أيضًا إضافة الجوز والزبيب والتمر ونحو ذلك. تعتمد الكميات النسبية للمكونات على الذوق الفردي. في الصيف يكون من الممتع تناول مثل هذه السلطات المثلجة.

وبأخذ طريقة تحضير هذه السلطة كأساس، من الممكن تحضير مجموعة كبيرة ومتنوعة من السلطات بمختلف نكهاتها ومظاهرها باستخدام جميع أنواع الخضار ومختلف الخضار الأخرى، مثل السبانخ والخس والباذنجان والشمندر وبشكل عام. مهما توفر حدائق الخضروات لدينا، إلا أن المكونات الأساسية للسلطة هي الحبوب والبقول والبطاطس.

يجب أن تصبح هذه السلطة الغذاء الأساسي للبشرية جمعاء. هذا الغذاء، الذي هو التغذية الأكثر اكتمالا للأغنياء والفقراء على حد سواء، له مزايا كونه يعطي الصحة، والتقوية، والمرضية، والمغذية ورخيصة الثمن. وهو طبق يحتوي على كافة العوامل الأساسية لحياة طويلة وصحية. فهي وصفة طبية ضد جميع الأمراض. إن طبقًا واحدًا من هذه الوجبة، مع القليل من الفاكهة الإضافية، يكفي تمامًا لتلبية الاحتياجات اليومية للإنسان وفي نفس الوقت يوفر له أفضل حماية ضد كل أنواع الأمراض.

مع الأخذ في الاعتبار الغلاء النسبي لبعض الأصناف
بالنسبة للفواكه النادرة في الشتاء، يعتقد بعض الناس أن تناولها نيئة سيكون مكلفًا إلى حد ما في ذلك الوقت. إنهم يتصورون أن آكل الطعام النيء يجب أن لا يتغذى إلا على الفاكهة الطازجة على مدار السنة. هذا، بالطبع، ليس صحيحا. هناك أشخاص ينهون وجبة كبيرة بكمية سخية من الفاكهة. إذا أكل هؤلاء الناس تلك الفاكهة مع جزء فقط من الخبز الذي يستهلكونه عادة (ولكن في شكل قمح خام بالطبع)، فسوف يجدون أنفسهم راضين تمامًا. وبهذه الطريقة، سيتم توفير كل من نفقات وعناء إعداد الوجبات المطبوخة والشاي والمعجنات وجميع أنواع الأطعمة الفاسدة الأخرى.

وهناك مواد غذائية معينة، كالقمح، والجوز، والخضروات الجذرية، تتواجد في كافة فصول السنة مع تقلبات طفيفة في أسعارها. علاوة على ذلك، يمكن الاستفادة من الفواكه الطازجة عندما تكون في موسمها؛ وبالتالي، عندما يكون التوت وفيرًا، قد نطعم أنفسنا في الغالب بالتوت، وبالتالي بالعنب والفواكه الأخرى.

خلال فصل الشتاء، يمكن نقع العديد من أنواع الفواكه المجففة بشكل طبيعي في الماء البارد، وتحويلها إلى كومبوت خام والاستمتاع بها بسرور كبير. يمكن أن نضيف إلى هذا الكومبوت بعض المكسرات أو الفستق أو القمح المنبت أو الهيل أو مسحوق الفانيليا، إلخ. الكومبوت الخام هو الأكثر اقتصادا وفي نفس الوقت أكثر الأطعمة متعة في الشتاء.

إلى جانب تناول الجوز واللوز والفستق والبندق في حالتها الطبيعية، ممزوجة مع الفواكه المجففة الأخرى، يمكننا أيضًا طحنها واستخدامها في أشكال أخرى مختلفة، أو قد نخلطها مع نقانق الخضار النيئة أو كومبوتات مختلفة. الحلوى الأكثر متعة للآكل النيئ هي "الحلاوة الطحينية" أو اللحم الحلو من الجوز أو اللوز أو الفستق. يتم سحقها وتتبيلها حسب الرغبة بالهيل أو الفانيليا أو الزعفران وتقطيعها إلى مربعات صغيرة. يتم تناول هذه الحلاوة الطحينية بأكبر قدر من المذاق مع الخضار الخضراء المختلفة. ويمكن وضعه في ورقة الخس وتناوله كنوع من الساندوتش. يعتبر الماء الممزوج بعصير الليمون الطازج من أفضل المشروبات التي يمكن تقديمها للأطفال.

وفي الختام، لا بد من تذكير القارئ مرة أخرى ظرف مهم يجب أن يؤخذ في الاعتبار دائمًا. في الفترة الأولى من تناول الطعام النيئ، قد يعاني مدمنو الطعام النيئ من أشكال مختلفة من المضايقات، مما قد يترك انطباعًا بأن المواد الغذائية النيئة ضارة بهم وأنها تضعفهم أو تسبب لهم المرض. ويجب أن نتذكر أن جميع المفاهيم الخاطئة والمدمرة الموجودة في علم التغذية ترجع أصولها إلى مثل هذه الانطباعات الواضحة والمتناقضة. ولذلك فإن الأعراض الخارجية يجب ألا تكون أبدًا بمثابة ذريعة لترك العمل نصف مكتمل. ومن الضروري انتظار النتائج النهائية التي قد تستغرق بضعة أسابيع أو أشهر. ولكن إذا تم خلط الأطعمة المطبوخة أحيانًا مع العناصر الغذائية النيئة، فقد تتأخر هذه النتائج كثيرًا ولا تكون فعالة أو لا تظهر على الإطلاق.

إن مضايقاتهم ليست سوى ردود فعل علاجية، ومن خلال المقاومة التي تظهر لهم سيكونون قادرين على تحرير أنفسهم من جميع الأمراض المعروفة وغير المعروفة.

إن أكثر هذه المضايقات ديمومة، بالطبع، هي الرغبة الشديدة في ذلك الطعام المطبوخ. ومع ذلك، يجب أن يؤخذ في الاعتبار دائمًا أن نبضات "الجوع" التي نشعر بها في مثل هذه الظروف لا تحفزها الخلايا الطبيعية أو السليمة، بل الخلايا المتحللة وغير المفيدة وغير النشطة والسموم المتراكمة في الجسم؛ وبعبارة أخرى، بالمرض نفسه الذي يهدر الكائن الحي. لذلك، فمن خلال تحمل ومقاومة هذا الشعور "بالجوع" على وجه التحديد، سنكون قادرين على التخلص من تلك السموم، والتخلص من وجود خلايا لا قيمة لها، وبناء المكمل الضروري للخلايا النشطة، وتأمين بركات الحياة مرة واحدة وإلى الأبد. صحة جيدة. إن التحمل كل ساعة لهذا "الجوع" يعد بمثابة انتصار في كفاحنا ضد المرض.

طهران، 1963

***

## الجزء الثاني

## بناء الكائن البشري

المواضيع التي أناقشها في هذا الكتاب ليست مشاكل متخصصة. إنها أسئلة تمس الإنسانية جمعاء. إنها تؤثر على كل من له أجساد ويعيش؛ إنها تهم كل من له أفواه ويأكل. ولهذا السبب أبذل قصارى جهدي دائمًا للكتابة بلغة بسيطة قدر الإمكان، مستندًا في استنتاجاتي إلى بيانات وحجج عامة، دون أن أعرقل كتابتي بمثل هذه التفاصيل العلمية والمصطلحات غير القابلة للهضم والتي تتجاوز فهم غالبية القراء. في حججي، لا أعتمد على عدد كبير من البيانات الواضحة والمتناقضة التي تم الحصول عليها في المختبر بوسائل غير مثالية، أو الأسوأ من ذلك، على أي افتراضات خاطئة تعتمد على مثل هذه البيانات. البراهين التي أعرضها هي قوانين الطبيعة التي لا يمكن دحضها والاستنتاجات العامة التي يتم الحصول عليها بواسطة الأساسيات

التجربة، والتي يمكن لكل فرد في كل ركن من أركان العالم أن يختبرها ويتحقق منها بنفسه بسهولة.

في الواقع، إن مفهوم الأكل النيئ بسيط جدًا لدرجة أنه يمكن تلخيصه في جملتين بسيطتين: خالق جسد الإنسان قد خلق أيضًا المواد الخام المقابلة له؛ فإذا قمنا بإيصال تلك المواد الخام إلى الجسم بكاملها دون العبث بها، فإن الكائن البشري يكمل فترة حياته كاملة دون أن يصاب بأي مرض.

إن أي شخص يتمتع برؤية واضحة بما يكفي لفهم المعنى الحقيقي لهاتين الجملتين وإعطائه ما يلزم من تفكير وتأمل، يمكنه بسهولة أن يدرك الحالة المؤسفة التي وصل إليها النظام الغذائي لإنسان اليوم. ويمكنه أيضًا أن يرى بنفس القدر من السهولة أنه في مجال مكافحة الأمراض التي تصيب الإنسان طوال القرون الماضية، لجأ الناس إلى وسائل خاطئة وخطيرة في نفس الوقت، علاوة على ذلك، فإن كل تلك الوسائل ليس لها سوى علاقة قليلة جدًا بالأسباب الأساسية للأمراض. .

وبعد سنوات من الدراسة المتأنية والخبرة الشخصية الأساسية، اليوم
ولا شك لدينا في أن النظام الطبيعي للتغذية لا يحرر الإنسان من جميع أنواع الأمراض فحسب، بل يوفر أيضًا لكل إنسان حياة طويلة رائعة مليئة بالسلام والسعادة والراحة.

إن حياة الإنسان اليوم هي كابوس رهيب، تطارده عدد لا يحصى من الخطايا والإدمان والرذائل. في الواقع، سيكون من الضروري ملء آلاف المجلدات من أجل وصف رذائل الإنسان وصفًا كاملاً، وإحصاء عاداته الخاطئة في التغذية بالتفصيل، والإشارة بدقة إلى الفساد الخبيث في أخلاقه، وأخيراً الإشارة إلى واحدة تلو الأخرى. إحدى الوسائل الخاطئة المختلفة لمكافحة تلك الشرور. لكن المشكلة الأولى التي تواجهنا هي أن يعرف كل إنسان بوضوح كيف تولد الأمراض وما هي الطريقة الجذرية للقضاء على تلك الأمراض مرة واحدة وإلى الأبد.

في المقام الأول، من الضروري أن نعرف كيف هو جسمنا
شيدت وما هي التغذية.

كما نعلم، فإن الحياة على كوكبنا ظهرت لأول مرة على شكل كائنات وحيدة الخلية. وفي وقت لاحق، تعاونت تلك الأجسام الفردية أحادية الخلية معًا لتكوين مجموعات مختلفة ولتكوين كائنات متعددة الخلايا. يتطور التعاون الأولي بين عدد قليل من الخلايا مع مرور الوقت إلى حد ولادة كائن حي يتكون من عدة مليارات من الخلايا.

كل خلية فردية هي كائن معقد في حد ذاته، ولكن هذا هو الحال الكائنات الحية لها مراحل مختلفة من التطور. كانت الكائنات وحيدة الخلية الأكثر بدائية هي الأميبات ذات التركيب الأولي، والتي كانت تتحرك في الماء دون أي غرض واضح على الإطلاق. وكانت وظائفهم الوحيدة هي البحث عن الطعام، وتناول الطعام، والهضم، والتكاثر من خلال عملية بسيطة تتمثل في تقسيم أنفسهم إلى قسمين.

كان لديهم أعضاء هضمية بدائية، والتي تطورت تدريجيًا مع مرور الوقت. وفي مرحلة لاحقة من التطور، تجمعت تلك الخلايا معًا لتشكل كائنات متعددة الخلايا. بمعنى آخر، عندما يتخلون عن حياتهم التي لا هدف لها والمتمثلة في الفردية المنفصلة، فإنهم ينتقلون إلى حياة التعاون، حيث يكون لكل خلية وظيفة معينة تؤديها في النمط الإجمالي للأنشطة الجماعية.

قارن الحياة الفردية للإنسان البدائي قبله ويمكنه أيضًا التحدث بشكل صحيح مع الحياة التعاونية للدول العظيمة اليوم، حيث تعمل مجموعات منفصلة من الناس معًا. ولكن حتى في مجتمعنا المتقدم اليوم قد يجد المرء شخصيات عديمة الفائدة وغبية وطفيلية وإجرامية تذكرنا بأسلافنا الكسالى في الأيام البدائية. ومع ذلك، تعيش مثل هذه المخلوقات جنبًا إلى جنب مع رجال يتمتعون بموهبة وعبقرية غير عادية.

وينطبق الشيء نفسه على جسم الإنسان، حيث تواصل الخلايا الطفيلية عديمة الفائدة وجودها البطيء إلى جانب خلايا مفيدة للغاية في مرحلة متقدمة من التطور. إن جسم الإنسان له تنظيماته ومنشآته المختلفة، والتي تسمى الغدد، والأعضاء، والأجهزة، وما إلى ذلك. وتقوم هذه الأجهزة والأنظمة بوظائفها من خلال الجهود المتزامنة التي تبذلها مجموعات معينة من الخلايا المتخصصة. ومن المثير للاهتمام أن هذه الخلايا المتخصصة لا تؤدي وظائفها المحددة بمساعدة أدوات ومعدات خاصة

المعدات التي تم بناؤها في الخارج؛ بل يتحول كل واحد منهم، من خلال هيكله بأكمله، إلى مصنع شديد التعقيد.

وهكذا فإن الخلايا التي تتكون منها الكلى مزودة بمعدات خاصة للصرف والتصفية، تفصل بواسطتها عن الدم وتطرد مع البول الشوائب والسموم الضارة بالجسم؛ تأخذ خلايا الغدد المواد الخام اللازمة من السائل بين الخلايا (الذي لا يوجد له أثر في الطعام المطبوخ) وتحولها إلى هرمونات وتسليمها إلى الجسم. تمتلك خلايا العضلات قوة انقباضية خاصة تمكنها من القيام بحركات جسدية وأداء الأعمال الميكانيكية الثقيلة؛ وأخيرًا، يتم تزويد الخلايا العصبية بالطاقة عن طريق ألياف يتم من خلالها نقل أوامر الدماغ إلى الجسم بأكمله. فكل خلية من الخلايا التي يتكون منها جسم الإنسان هي مصنع معقد ذو بنية معينة تختلف في وظائفها عن خلايا جيرانها، بدءاً من خلايا الأظافر والشعر والعظام والعضلات والغدد إلى خلايا الدماغ.

مما لا شك فيه، أنه سيكون من المثير للاهتمام للغاية أن يكون كاملا معرفة بنية الخلايا وطبيعة كافة الأنشطة والعمليات التي تجري فيها. ولكن حتى لو تمكن الإنسان بمعجزة ما من اختراق جميع الأسرار الخفية للخلايا ووظائفها المتنوعة، فسيكون من الضروري ملء ليس فقط آلاف المجلدات، بل ملايين المجلدات لوصفها، في حين سيحتاج كل واحد منا إلى اثنتي عشرة حياة لوصفها. الحصول على مجرد عرض سريع لكل ما هو مكتوب.

على عكس الإدعاءات الطنانة لبعض المتفاخرين، يا رجل لديه القليل جدًا من المعلومات بالفعل حول كل هذه الأمور. مع كل تقدم في دراسته كان ينبغي أن يكون مقتنعًا أكثر فأكثر بأن المعرفة التي كان قادرًا على اكتسابها كانت جزءًا صغيرًا جدًا مما لا يزال مخفيًا عنه. ومع ذلك، فإن إنسان اليوم، المنتشي ببعض النجاحات التقنية، يتخيل نفسه في ذروة الكمال العلمي، وبدون أي عوائق أو عوائق، يعبث بمعجزة المعجزات، أي الكائن البشري. في الواقع، فهو مفترض بسذاجة لدرجة أنه يستخدم أفظع الوسائل

باستخدام الحيل والسموم الأكثر فظاعة، يقوم بتجارب جنونية يائسة من أجل علاج الاضطرابات التي ظهرت في هذا الكائن الحي. لأنه في الواقع، لم يتم إنجاز أي شيء حتى الآن عن طريق التجارب، والتجارب وما زال هناك المزيد من التجارب. علاوة على ذلك، فهو لا يقوم بهذه التجارب على الحيوانات الفقيرة التي لا حول لها ولا قوة فحسب، بل أيضًا على جسده، وعلى أطفاله المحبوبين، وعلى البشرية جمعاء. فهو لا يرى أي وسيلة أخرى لتحقيق هدفه.

ولكن يجب علينا دائمًا أن نضع نصب أعيننا حقيقة لا يمكن دحضها: إن الرجل الذي ليس لديه المعرفة الصحيحة بطريقة عمل ساعة عادية لا ينبغي له أبدًا أن يتولى إصلاحها، خوفًا من إفساد الآلية بأكملها عن طريق حركة خاطئة بسيطة من اليد. إن التجارب التي أجراها علماء اليوم على الجسم البشري يمكن مقارنتها بالعمل الأحمق الذي يقوم به العامل الذي، بعد أن عمل في مصنع لبضعة أيام، يحاول تفكيك آلاته وتجميعها مرة أخرى.

في حالة المرض الحاد يكون المعالج دائمًا هو الطبيعة، ولكن
يُعزى العلاج إلى فعالية الأدوية، بينما في الحالات العديدة التي يتخذ فيها المرض مسارًا مميتًا كنتيجة مباشرة لتناول الأدوية، تُعزى الوفاة دائمًا إلى المسار الطبيعي للمرض. ويجب التأكيد على أنه في الأمراض المزمنة، تؤدي الأدوية، كقاعدة عامة، إلى تفاقم الحالة وإضعاف الجسم.

فماذا يجب على الإنسان أن يفعل عندما تبدأ أعضاؤه في العمل بشكل غير منتظم؟ فهل يوجد أحد في العالم مطلع على كل تفاصيل جسم الإنسان كما يطلع المهندس على تفاصيل جميع مكونات مصنعه المختلفة حتى آخر المسمار؟ بالطبع لا. كما قلت أعلاه، إصلاح أي آلية لا يمكن أن يعهد به إلا إلى ذلك المتخصص الذي لديه المهارة والقدرة على فصل جميع أجزاء الآلة المعينة وإعادة تجميعها مرة أخرى. ولكن كم يبعد الإنسان عن تحقيق هذا الهدف في حالة جسده!

فماذا يجب على الإنسان أن يفعل في هذه الظروف؟ هل يجب عليه أن يطوي ذراعيه ويستسلم لأهواء مصيره المتقلبة، أم يجب عليه ذلك

جلب الكارثة إلى الرأس من خلال الاختراع المستمر لسموم جديدة ومن خلال التجارب المجنونة التي يتم إجراؤها عليها؟ لا هذا ولا ذاك. ولحسن الحظ أن هناك طريقة فورية وسهلة للغاية يستطيع الإنسان من خلالها أن يحرر نفسه من جميع الأمراض.

عندما يقوم المهندس ببناء مصنع، عن طريق الرياضيات
ويحدد بحساباته نوعية وكمية جميع المواد الأولية اللازمة لذلك المصنع، وكذلك العناية التي يجب مراعاتها لتشغيل وصيانة آلاته. ثم يضمن العمر التشغيلي للمصنع المعني، بشرط تنفيذ تعليماته بعناية.

## ما هي التغذية؟

مثلما يقوم كل مهندس بإجراء حسابات تفصيلية لتحديد
المواد الخام الأساسية للمصنع الذي صممه، فمن خلال أدق الحسابات قامت الطبيعة الرائعة بتطوير المواد الخام اللازمة لجميع الحيوانات بما في ذلك الإنسان.

عندما نرغب في إنشاء مصنع عادي، نقوم أولاً بتشييد مبنى مناسب، ثم نضع فيه جميع الآلات اللازمة والدينامو، وأخيراً، لكي يبدأ المصنع في الإنتاج، نقوم بتزويده بالوقود اللازم والمواد الخام. الآن، نظرًا لأن الكائن البشري لديه بناء معقد للغاية، فإن مواده الخام ذات طبيعة معقدة بشكل مماثل، وتتكون من مواد عديدة.

لقد قامت الطبيعة بقدر هائل من العمل في هذا الاتجاه. في المقام الأول، من أجل البنية البسيطة للخلايا، أعدت مواد بناء بسيطة، والتي تختلف باختلاف نوع الخلايا. وهكذا فإن خلايا الشعر تحتاج إلى نوع معين من مواد البناء، وخلايا الأظافر تحتاج إلى نوع آخر. وكذا الحال في خلايا العضلات والغدد والأعصاب ونحو ذلك. لكن الخلايا ذات البنية البسيطة هذه ليست ذات فائدة حتى الآن؛ ويجب الآن تزويد كل واحد منهم بالمعدات المناسبة التي تتوافق مع وظيفته الخاصة، والتي لا تزال هناك حاجة إلى المزيد من مواد البناء لها. أخيراً،

فمن الضروري إمداد تلك الخلايا بالطاقة وتوفير المواد الخام اللازمة للعمليات الإنتاجية للغدد.

وبعنايتها الدائمة، جمعت الطبيعة كل هؤلاء معًا
المواد التي يصل عددها إلى عشرات الآلاف. كل من هذه المواد لها كميتها المحددة. وهكذا، قد نحتاج من نوع واحد من المادة إلى ألف جرام، ومن نوع آخر إلى جرام واحد فقط، ومن الثلث إلى جزء من الألف من الجرام. وهذه هي القاعدة المعمول بها في جميع المصانع. ومن الضروري أن تكون هذه المواد دائمًا تحت تصرف الخلايا بكميات محددة مسبقًا. وعلى وجه الخصوص، يجب بذل عناية خاصة للتأكد من عدم غياب أي منهم عن المجموعة الإجمالية.

كل شخص، متعلم وبسيط، غني وفقير على حد سواء، هو المالك الوحيد لجسده والمدير الوحيد المسؤول عن عالم المجرات الداخلية المعجزة.

ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أن جميع الكائنات الحية على هذه الأرض، من
نملة أو عصفور للفيل، يتعرفون على هذه المجموعة الإجمالية ويستفيدون منها بالكامل لتلبية احتياجاتهم الغذائية.

ومن المفارقة أنه منذ فجر الحضارة، أصبح الإنسان وحده، كاستثناء منفرد في العالم بأسره، قد فقد رشده وفقد البصر تمامًا عن سلامة المواد التي لا غنى عنها لرفاهيته. ولذلك فهو يعمل ليل نهار في مختبراته وورشه البحثية، ويجري جميع أنواع الاختبارات والتجارب، ويكتشف المواد المتشابهة واحدة تلو الأخرى، ويصنعها بسرعة في مصانعه، ويخترع لها أسماء غريبة، ويعبأها في الصناديق والزجاجات. ، ويوزعها في جميع أنحاء العالم، حتى يبتلعها الناس ولا يظلوا جياعًا. وكل هذا يسمونه العلم.

دون أن يدركوا ما يفعلونه، تدخل العلماء
الساحة في تحدٍ للطبيعة. هؤلاء الرجال، الذين أعماهم الإدمان، غير قادرين على رؤية ذلك عبر ملايين وملايين السنين وبواسطة الحسابات الأكثر دقة، جمعت أمنا الأرض، في عنايتها، وركزت في النباتات وملأت العالم كله.

العالم بتلك المكونات المغذية للغاية التي بدأوا للتو في التعرف عليها، واحدًا تلو الآخر.

جميع الكائنات الحية في العالم تنحدر من
نفس الأسلاف، ولكن مع مرور الوقت اتخذوا اتجاهات تطورية مختلفة. الفرق التشريحي والفسيولوجي بين الإنسان والحيوانات الأخرى صغير جدًا في الأساس.

تمامًا مثل الإنسان، تمتلك هذه الحيوانات أيضًا قلبًا ورئتين وكبدًا وكليتين ودمًا وعظامًا ودماغًا وما إلى ذلك. تتطلب أعضائهم نفس المكونات الغذائية التي تحتاجها أعضاء الإنسان. إن أكبر خطأ ارتكبه عالم الأحياء البحثي هو إهدار الكثير من الوقت والجهد في البحث عن مشاكل ثانوية وتافهة ومتناقضة تمامًا، والتي سدت بها دماغه وشوشت عقله، بدلاً من الاعتماد على مثل هذه الحقائق والبيانات العامة. كما هي تحت تصرفه ويبني معرفته على النتائج التي تم الحصول عليها من خلال التجارب الأساسية بشكل أساسي.

وعلينا أن نلاحظ أن الحيوان عندما يقطف ورقة "تافهة" من شجرة في الغابة، فإنه يشبع جميع احتياجات كائنه من خلال استهلاك تلك الورقة "البسيطة". وفي تلك الورقة الواحدة ركزت الطبيعة كل تلك المواد الضرورية لبناء خلايا جديدة في جسم ذلك الحيوان؛ لتمييز تلك الخلايا، وتغذيتها وتزويدها بالطاقة، وأخيراً توفير المواد الخام الأساسية للغدد.

باختصار، تحتوي تلك الورقة على مواد خام متوازنة تمامًا
الكائن الحيواني؛ تلك الورقة هي الغذاء المناسب للحيوان.

## تتكون جميع أصناف الخضار النيئة بشكل أساسي من نفس الناخبين

إذا اضطر الحيوان المذكور أعلاه، الذي لم يجد أي شيء يأكله غير تلك الورقة، إلى العيش على هذا النوع من الطعام لعدة أشهر أو سنوات متتالية، فلن يشعر جسمه بأي نقص في الفيتامينات أو المكونات الغذائية الأخرى في هذا الشأن. لا فرق إذا

فبدلاً من ورق الشجرة، يوجد تحت تصرفها بعض النباتات الأخرى.
المهم هو حقيقة أن الطعام الذي تستهلكه طبيعي وسليم.

فعندما يضعون مقدارًا من العلف قبل الحصان أو الحمار، فإنهم لا يقلقون أبدًا من فكرة أن كمية البروتينات أو الفيتامينات قد تكون غير كافية للحيوان، على الرغم من أننا نعلم جيدًا أن الحيوانات أيضًا، مثل الإنسان، تحتاج إلى كل أنواع الفيتامينات والمعادن والمكونات الغذائية الأخرى.

يمكن للجميع أن يروا بوضوح أن اختيار المواد الغذائية المتاحة لآلاف الأنواع المختلفة من الحيوانات محدود للغاية بحيث لا تتاح لهم أبدًا فرصة انتقاء واختيار ما يفضلون تناوله. إنهم مجبرون على العيش على الأصناف القليلة من المواد الغذائية الشائعة المتوفرة في جوارهم المباشر.

ومع ذلك، لم نتمكن من العثور على حالة واحدة من نقص الفيتامينات أو أي نقص غذائي آخر بينهم.

إذا قمت بإدخال المواد الغذائية التي تستهلكها تلك الحيوانات إلى
مختبرات علماء الأحياء، في كل واحد منهم سوف تجد عدة مواد ذات نوعية وكميات مختلفة. سيخبرونك بعد ذلك أنه يوجد في نبات معين الكثير من البروتين والكثير من الدهون والكثير من فيتامين واحد أو آخر. وبالتالي، سوف يقومون في كل مصنع بإدراج حوالي 15-10مكونًا تمكنوا من العثور عليها وسيحددون كمياتها بعناية واحدًا تلو الآخر. وحتى في أغنى الثمار، كان عدد المكونات التي نجحوا في اكتشافها محدودًا للغاية. وفي الواقع، هذا لا يثبت أن كل مادة من تلك المواد الغذائية تتكون من نحو عشرة مكونات موجودة فيها فقط؛ بل إنه مؤشر على أن مهاراتهم ومواردهم الفنية غير كافية تمامًا للتحليل الكامل وتحديد كل تلك المكونات التي اجتمعت في مختبر الطبيعة لتلد الجسم النباتي المحدد، كمًا ونوعًا.

وهذا يعني أنه في المواد الغذائية المحددة لم يتمكنوا إلا من اكتشاف تلك الأنواع القليلة من المكونات؛ أما الباقي فقد ظل مخفيا عنهم.

والسبب الرئيسي لذلك هو حقيقة المواد المكتشفة

حسب علماء الأحياء ليست المكونات الأساسية لتلك الخضروات، ولكنها عبارة عن مركبات تظهر بأشكال مختلفة في الخضروات المختلفة. عند دخولها إلى جسم الحيوان، يتم تكسير تلك المركبات وتصنيعها مرة أخرى، وخلال هذه العملية يتم تكوين مركبات جديدة تتوافق مع احتياجات الكائن الحي.

## جميع الخضروات التي تستهلكها الحيوانات
## تتكون من نفس المكونات الأساسية

في الأساس، تتكون جميع الخضروات من ثلاث فئات رئيسية من المواد. واحد منهم هو الماء، وهو مألوف لنا جميعا. نحن نعلم أننا لا نستطيع العيش بدون ماء، ولعلنا نتذكر أن أنقى مصدر للمياه المعروفة لنا وأكثرها أمانًا هو ذلك الموجود في الفواكه والخضروات. بعد ذلك، تأتي الخشنة. وهي المادة التي تشكل إطار الأجسام النباتية، وتعطيها الشكل والصلابة. لا يتم تفتيت الخشنة واستيعابها في أعضاء الحيوان؛ حيث يتم طرده من الجسم على شكل براز. ومع ذلك، فهو عنصر أساسي في النظام الغذائي الحيواني. فإذا لم يكن هناك خشونة وكان الطعام الذي يأكله الحيوان مفتتًا ومهضمًا تمامًا، فلن يكون للأمعاء ما تطرده، ومع مرور الوقت سوف تذبل وتجف. ومع ذلك، فمن الغريب أن نقول إن الكثير من الناس يعانون من قصر النظر إلى درجة أنهم، الذين يعتبرون الطعام الخشن "غير قابل للهضم"، يتعمدون إزالته من موادهم الغذائية، ونتيجة لذلك يعاني كل الجنس البشري تقريبًا من الإمساك. وبعبارة أخرى، فإن السبب الرئيسي للإمساك هو غياب الخشنة في النظام الغذائي. ولكن بالعودة إلى الموضوع قيد المناقشة، فإن آخر الفئات الثلاث للمواد الموجودة في الفواكه والخضروات هي المادة الغذائية نفسها، والتي يتم هضمها واستيعابها بالكامل بواسطة الكائن الحي.

تنشأ الاختلافات الأساسية بين الخضروات المتنوعة من الاختلافات في الكميات النسبية لتلك الفئات الثلاث من المواد.

وبالتالي، فإن الفرق الرئيسي بين العشب الشائع والفاكهة هو أنه في النخالة السابقة هو السائد، في حين تتكون الفاكهة من كمية معتدلة فقط من النخالة، مع الكثير من العناصر الغذائية المركزة وكمية كافية من الماء. بسبب الهيكل الخاص ل

أعضائها الهضمية وقدرتها على الاجترار، تستطيع ذوات الأقدام الرباعية سحق العشب وطحنه، واستخراج العناصر الغذائية المتناثرة فيه بشكل متناثر وطرد الباقي من أجسامها. هذه هي الطريقة التي تتمكن بها بعض الحيوانات من الحصول على الغذاء من القش الجاف أو القش؛ يستطيع الجمل أن يعيش على أشواك الصحراء، والحمار يستطيع أن يعيش على أقسى الأعشاب.

من هذا يمكننا أن نستخلص استنتاجًا مهمًا وهو أن جميع الخضروات تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة لبقاء الكائنات الحية الحيوانية، فقط في بعض الخضروات تظهر في شكل متناثر، وفي حالات أخرى تكون شديدة التركيز. ومن أكثر الأطعمة الطبيعية تغذية الجوز، واللوز، والحبوب، والبقول، والبطاطس، والجزر، والموز، والعنب، وسائر الفواكه، وبعدها الجذور والأعشاب والخضر الأخرى؛ بمعنى آخر، نفس الأطعمة التي انتزعها الإنسان من أفواه الحيوانات الأخرى واستولى عليها لنفسه. ومع ذلك، كلما طرحت مسألة الأكل النيئ للنقاش، يرد نفس الرجل بلا خجل: "كيف يمكنني أن أطعم نفسي بدون طعام مطبوخ؟" كلام أكثر خزيًا لا يمكن للمرء أن يجده في العالم، ولكن لسوء الحظ، فإن إدمان أكل الجثث قد أعمى البشرية لدرجة أنه، في الواقع، هو الرد المعتاد لغالبية الناس. أولئك الذين يفتقرون إلى الخبرة اللازمة ليسوا في وضع يسمح لهم بإدراك مدى غنى هذه المواد وتغذيتها وقلة الكمية المطلوبة لتلبية احتياجاتنا اليومية. وفي حالتي الخاصة، استغرق الأمر مني سنوات للوصول إلى الحقيقة. لكنني سأتحدث أكثر عن هذا لاحقًا.

تلك المكونات الغذائية التي توجد بشكل مركز في ثمرة الشجرة توجد أيضًا بشكل متناثر في أوراقها ولحاءها وأغصانها. حيوان عملاق مثل الزرافة يتغذى على أوراق الأشجار. عندما يتم تطعيم برعم صغير من شجرة على شجرة أخرى، فإنه يطلق فروعًا ويعطي في النهاية الثمار المقابلة.

وهذا مؤشر واضح على أن البرعم يحتوي على جميع المكونات الأولية الضرورية لتكوين ثمرة معينة.

والآن، ما هي تلك المكونات الأولية؟ وهي الذرات التي يمكن اعتبارها أصغر جسيم غير قابل للتجزئة كيميائيا

للعنصر الذي يمكن أن يشارك في تغير كيميائي، والجزيئات، وهي أصغر جزيئات العنصر أو المركب التي يمكن أن تؤدي عادة إلى وجود منفصل. تتكون جميع النباتات الصالحة للأكل من نفس العناصر تقريبًا، وباختلاف النسب والترتيبات التي تتكون منها مركبات مختلفة، تختلف فيما بينها في الشكل واللون والطعم. علاوة على ذلك، فإن القرنفل والغنم متماثلان تمامًا. عند إدخاله إلى معدة الخروف، يغير القرنفل تركيبه الجزيئي ويصبح خروفًا.

هناك مراسلات مماثلة بين الفاكهة والإنسان.

إن الحياة النباتية والحيوانية كلها ليست سوى تبادل أبدي
وتداول الذرات. وهنا تؤكد العجب العظيم والطبيعة نفسها. نرمي في الأرض حبة صغيرة لا يزيد حجمها عن رأس الدبوس. وبعد قليل تنبت ببطء، ثم تنبت أغصانًا وأوراقًا، وفي الوقت المناسب تعطي ثمارًا. ثم يتحول بعد ذلك إلى بقرة أو حصان أو إنسان، يتجول في هذا العالم لفترة ثم يعيد ذراته إلى الأرض. هناك، تحت تأثير ضوء الشمس المنعش، يتم إحياء تلك الذرات من جديد، ويتم نفخ حياة جديدة فيها وتتحول مرة أخرى إلى نفس النباتات والحيوانات، لمواصلة دورات الخلق اللانهائية مرارًا وتكرارًا.

ولكن لكي يتمكن من ولادة كائن حي، يجب أن يكون الجسم النباتي كاملاً وحيًا. علاوة على ذلك، لا يكفي بأي حال من الأحوال أن تكون المادة الغذائية حية فقط؛ يجب أن تكون التغذية النباتية المثالية نشطة وليست خاملة.

لقد أثبتت لنا التجربة الطويلة أن طيور الأقفاص لا ترضى عنها
البذور الجافة وحدها. وببذورهم الجافة يطلبون بعض الطعام الطازج أيضًا. إن التنوع الخاص لتلك البذور أو الأطعمة الطازجة ليس مهمًا جدًا. يمكن الحصول على التغذية المثالية عن طريق اختيار مجموعة معينة من البذور أو الحبوب وتكميلها بأي نوع من الفواكه الطازجة من الخضروات.

هذه الحقيقة تقودنا إلى نتيجة مهمة وهي أن الأطعمة المثالية لا تكون كاملة بعد أن تجف قليلاً. ثم

فكيف نعتبر غذاء تلك المواد التي تخرج من الأفران والمطابخ وأفواه الآلات الصاخبة؟

ومع ذلك فإن الكائنات الحيوانية لا تتعرض لأضرار جسيمة عند حرمانها من المواد الغذائية الطازجة خلال أشهر الشتاء القليلة.
لأنها تعوض النقص خلال فصلي الربيع والصيف، عندما تعود الطبيعة كلها إلى الحياة مرة أخرى. لقد عودتهم الطبيعة على هذا النمط من الحياة. والبذور المجففة والحبوب والبقول هي في الواقع مواد غذائية حية، ولكنها في حالة خاملة وخاملة. ولحسن الحظ، يمكن بسهولة إيقاظها وتنشيطها وتحويلها إلى عناصر غذائية مثالية عن طريق نقعها في الماء وحفظها في الهواء البارد لمدة يوم أو يومين. لذلك، من خلال استهلاك الحبوب المنبتة (المنشطة) فقط، يكون لدى الإنسان الفرصة لتأمين التغذية المثالية في جميع فصول السنة وفي كل ركن من أركان الأرض. ويمكنه بعد ذلك استخدام الآلاف المتبقية من المواد الغذائية الطازجة والشهية لإدخال التنوع في نظامه الغذائي ولجعل الحياة أكثر متعة.

الحياة هي تنظيم الطاقة والمادة. عندما نرغب في بناء آلة، فإننا نجمع جميع الأجزاء الضرورية وفقًا للمخطط، وبمجرد الانتهاء من التفاصيل الأخيرة، تبدأ الآلة في العمل. إن ذلك العامل الذي يحرك المصنع البشري يسمى الروح، التي تنضم إلى جميع الجزيئات الأخرى، وتكمل بنية الكائن الحي وتدفعه إلى الحركة.

خصائص البروتينات والفيتامينات و
المعادن وجميع المكونات الغذائية الفردية

## لا ينبغي أن تشكل أساسًا للمناقشة بعد الآن

في القسم الأخير رأينا أن جميع الأجسام النباتية الصالحة للأكل تتكون من نفس العناصر، وأن الاختلاف في خواصها الكيميائية والفيزيائية يرجع إلى اختلاف تركيبها وبنيتها الجزيئية. ولسوء الحظ، تجاهل علماء الأحياء هذه الحقيقة التي لا يمكن دحضها، وبنوا علمهم كله على المركبات المعقدة المختلفة التي وجدوها في المواد الغذائية. لقد سُكروا بالاكتشافات التي تم التوصل إليها في مختبراتهم، وأغمضوا أعينهم على مختبر الطبيعة الرائع الذي نقدم إليه حبة بذرة صغيرة جدًا

تكون بالكاد مرئية بالعين المجردة ويتم تقديمها، في المقابل، في غضون أسابيع قليلة، مع المواد الغذائية المثالية التي تلبي جميع احتياجات كائننا الحياتي من جميع النواحي. لكنهم إما يلقون تلك النعمة السخية من الطبيعة، أو يحرقونها ويدمرونها، وبعد ذلك يعدون، في مختبراتهم البائسة، بعض المواد الميتة التي تحمل بعض التشابه البعيد معها. إنهم الآن يكرّمون هذه التلفيقات بأسماء وأرقام مختلفة، ويستخدمونها للإضرار، في المقام الأول، بأعضائهم وأعضاء أطفالهم الأبرياء.

ويقولون إنهم عثروا على عدة مواد مختلفة في العنب
وأن العنب يحتوي على مكونات كذا، كأنه لا يحتوي على شيء آخر. يفعلون نفس الشيء في حالة جميع المواد الغذائية الطبيعية وغير الطبيعية، والمواد الغذائية التي تمكنوا من العثور على أي من هذه المكونات نوصي بها لنا كمصدر للمغذيات المعطاة. ونتيجة لقصر النظر هذا، فإن المواد الغذائية الأكثر ضررا تتمثل في العناصر الغذائية المتوازنة، والعكس صحيح.

فقط خذ قلم رصاص واكتب قائمة بالمواد التي اكتشفها علماء الأحياء في المواد الغذائية التي يمكن الحصول عليها من البقرة: لحم البقر والكبد والمخ والقلب والحليب والعسل والجبن. والآن دعونا نرى ما إذا كان بإمكانهم اكتشاف كل تلك المواد في البرسيم أو القش أو في الأعشاب الجبلية الشائعة بشكل مماثل.
بالطبع لا. ومع ذلك، لا يمكن لأحد أن ينكر حقيقة أن المواد الخام التي تدخل في صنع جسم البقرة هي تلك النباتات ذاتها؛ وهذا يعني أن البقرة بأكملها تتكون بالكامل من تلك الأعشاب. إذا اعتبرنا المواد الغذائية الحيوانية غذاءً كافيًا تمامًا للوحش آكل اللحوم، فذلك لأن جثة الفريسة بأكملها بجلدها وعظامها ودمها ولحمها، والأكثر من ذلك، بكل خلاياها الحية السليمة، لها قيمة غذائية مساوية. إلى ذلك العشب. ولكن ما هي قيمة الحليب أو الزبدة أو اللحم بشكل منفصل؟ كل واحد منهم لديه جزء متناهى الصغر من قيمة العشب الشائع وذلك بشرط أن يكون في الحالة الخام. وأما ما بقي من العناصر الغذائية لتلك المواد بعد طبخها فلا يحتاج إلى إفاضة. لذلك، دعونا ندرك القيمة الغذائية الحقيقية للحليب أو اللحم، الذي تمجده الناس البسطاء على مدى قرون!

ومن ثم، دعونا نحكم على القيمة الحقيقية لكل تلك الإعلانات التي تزين علب وعلب أصناف لا حصر لها من الحليب المجفف والمتحلل.

إن العدالة تقتضي من الآن فصاعدا تقديم من ينشرون مثل هذه الإعلانات ومعاقبتهم بشدة، لأن المسؤولية عن وفاة الملايين من الأطفال تقع على عاتقهم.

أعترف أن الإنسان حريص دائمًا على تعلم أشياء جديدة، والتغلغل في أسرار الطبيعة، وتوسيع أفق معرفته. ومن المهم بشكل خاص أن يتعرف كل صاحب مصنع على أسرار المواد الأولية اللازمة لمصنعه.

دع علماء الأبحاث يحصرون أبحاثهم داخل الجدران الأربعة لمختبراتهم حتى اليوم الذي ينجحون فيه في زراعة نبات من بذرة مكونة بالكامل من مكونات اصطناعية مصنوعة في ورشهم. عندها ستكون حكمتهم مساوية لحكمة الطبيعة. لكن عالمنا مليء بالفعل بمثل هذه البذور، والتي من خلالها نحصل على التغذية الأكثر ملاءمة لتلبية جميع الاحتياجات الأساسية لجسمنا. أن التغذية خالية من أدنى أثر للعيب.

ولا يخلو من مادة. لا توجد مادة زائدة عن الحاجة. كل مكون له جودته وكميته ووظيفته التي تحددها الحسابات الأكثر دقة.

يقولون لنا أن نستهلك البروتينات، لأن البروتينات مفيدة للصحة. ولكن ما هي الكمية التي يجب أن نستهلكها؟ هل هناك رقم متفق عليه بشكل عام لاحتياجاتنا اليومية؟ يعد الطوب ضروريًا لبناء المبنى، ولكن من المؤكد أننا لا نستطيع أن نجمع الطوب عشوائيًا أو نضعه واحدًا فوق الآخر دون أي ملاط.

وقد دخل الفنيون الجدد إلى الساحة. لقد نزحوا
المهندس ذو الخبرة لعدد من المصانع المعقدة والآن يرغبون في صيانة وتشغيل تلك المصانع بأنفسهم.

في كل مكان توجد شظايا من المواد الخام متراكمة بشكل عشوائي.
يأخذ كل واحد منهم عرضًا كل ما يمكن أن يضعه بسهولة ويرسله إلى المصنع. واحد يجلب الحجارة، والآخر الحديد؛ والثالث يحمل الطين والرابع يحمل الماء. يتم تجميع كل هذه الأشياء معًا بدون خطة أو تصميم ثابت، ثم يذهبون ويجلبون المزيد والمزيد.

العديد من المواد العضوية وغير العضوية تصنعها باستمرار

مظهر. يغذي المرء الآلة بحفنة من مادة معينة، بدعوى أنها مفيدة؛ وآخر يملأها بدلو من مادة ثانية، مؤكدا أنها لا تزال أكثر فائدة. وهكذا يخنق الجميع المصنع بما يتصور أنه يشبه مكونات مواده الأولية الصحيحة. يتم إجراء التجارب، تجارب لا نهاية لها. فمن ناحية، قام عدد من السفهاء بإشعال النار في تلك المواد الخام؛ ومن ناحية أخرى، يسارع الجميع إلى التقاط ما يستطيع من بقايا الرماد المشتعل وإدخالها في فوهة المصنع.

ومن الطبيعي أن يبدأ المصنع في العمل بشكل غير منتظم. الاكثر
بشكل غير منتظم يعمل المصنع، كلما ضاعف هؤلاء المتخصصون الناشئون جهودهم. إنهم يركضون بهذه الطريقة وتلك الطريقة للبحث عن وسائل ومواد جديدة. وفي هذا الصخب والضجيج، يقومون بدهس أو تدمير أو حرق المكونات الكيميائية الأساسية للمواد الخام، وهي مكونات تكون أحيانًا صغيرة جدًا بحيث لا يمكن ملاحظتها. وعندما يرون أن جهودهم غير مجدية وأن حالة المصنع تتدهور تدريجيًا من سيء إلى أسوأ، يذهبون إلى أبعد من ذلك في البرية ويجدون مواد جديدة تمامًا لا علاقة لها على الإطلاق بالمواد الخام للمصنع، و حاول تنظيم عمليات مصنعهم بمساعدتهم. لفترة من الوقت، توقف إحدى هذه المواد الجديدة صرخة المصنع، وأخرى تخمد صريرها الثاقب، وثالثة تبطئ السرعات التشغيلية لآليات معينة، في حين أن المادة الرابعة، في المقابل، تزيد من تسريعها. تبدو هذه التغييرات علامات جيدة لهم؛ فيقفزون من الفرح ويصفقون بأيديهم مثل الأطفال الصغار، ثم يشرعون في البحث عن مواد "أقوى وأكثر فعالية". في بعض الأحيان، تتوقف أقسام معينة من المصنع عن العمل تمامًا أو تعمل بشكل غير منتظم لدرجة أنها تعرض سلامة جيرانها للخطر. عندها يُظهر الرجال براعتهم الأكبر. إنهم يزيلون تلك الأجزاء "عديمة الفائدة" ويتخلصون منها بمهارة.

ليس من المستغرب أن تنتهي كل هذه الجهود بالفشل الذريع، وأن يتم طرد المصانع من العمل واحدًا تلو الآخر في وقت مبكر جدًا. لكن المهندسين الفاشلين لا يفقدون الأمل.

ويصرون على تجاربهم اليائسة، ويرفضون استدعاء المهندس الحقيقي لتلك المصانع، وطبيعتها التي أنكروها.

إن المقارنة المستمرة بين جسم الإنسان والمصنع لا تتم بالمعنى المجازي. فالجسم البشري هو بالفعل مصنع كسائر المصانع، مع الفارق أنه أكثر تعقيدا من المصنع العادي ومكوناته صغيرة جدا بحيث أن معظمها غير مرئي وغير مفهوم للإنسان.

تمامًا مثل المهندسين أعلاه، يقوم علماء الأحياء لدينا بإجراء التجارب
على البشر بأفظع الأدوات المتاحة، وبأحط المواد الغذائية الممكنة، وبواسطة مختلف المستحضرات الاصطناعية، وبجميع السموم القاتلة التي عرفتها البشرية. ينشرون قوائم لا نهاية لها بأسماء لا نهاية لها من المواد ويضللون الناس بتوصياتهم المضللة. كل منهم يقترح ما يهواه، كل يقول ما يخطر في باله، ويتصرف بشكل عشوائي، حسب القاعدة العامة.

إنهم يملأون آلاف المجلدات ويغمرون العالم بها، ويصدرون أصواتًا عبر الراديو، ويطبعون إعلانات في الصحف.

لكن كل ما يفعلونه باطل، وكل ما يقولونه متناقض.
إنها تمثل المادة الأكثر ضررًا على أنها مفيدة للغاية، ولكنها تمنع استخدام ما هو ضروري. في هذا المزيج من الارتباك والارتباك، يتلمس المؤلفون أنفسهم في متاهة من الشك والتردد، بينما يقف جمهورهم في حيرة وحيرة.

وفي هذه الأثناء، للأسف، يغادر أقرب الناس إلينا هذه الحياة بالملايين، قبل وقتهم المناسب دون داع.

أناشد جميع الرجال النبلاء في جميع أنحاء العالم أن يخرجوا
من لامبالاتهم السباتية حتى لو كان ذلك فقط من أجل صحتهم وصحة أقاربهم وأقاربهم. دعوهم يتكاتفون معي حتى نتمكن من خلال قوة وحدتنا من فتح أعين البشرية، وتعديل عادات التغذية الخاطئة الحالية ووضع حد لتلك المذابح الرهيبة.

فليفتح كل واحد منا عينيه، ويراقب بعناية الفضائح الصادمة التي تهين الحضارة الحديثة. ومن خلال الموقف الخاطئ الذي اعتمده علماؤنا، دخل المنتفعون والمضاربون إلى الميدان. يتم الإعلان بحرية عن المواد الغذائية الأكثر ضررًا والمغشوشة بشكل صارخ باعتبارها مصادر غنية بالفيتامينات

بيعها علانية للجمهور. وهي تشمل البسكويت والحلويات والمشروبات الغازية مثل الكوكا كولا وعصير الليمون واللحوم المتعفنة والحليب المجفف وآلاف من المواد الغذائية المتنوعة الأخرى، والتي حُرمت بالكامل من مكوناتها الغذائية الأكثر حيوية وهي عرضة بشكل خاص للتسبب في الأمراض وقتل الناس. يتم جمع المواد الأكثر غرابة من هنا وهناك، ويتم خلطها معًا، وتعبئتها في علب وعلب كرتون، ويتم تمييزها بعلامة طويلة من أسماء الحيوانات الأليفة التي تبدو علمية وبيعها للجمهور الساذج على أنها مستحضرات "حمية" بأسعار باهظة.

لقد تم تسويق الطب الحديث إلى حد تجاري لدرجة أن المختبرات الخاصة تدفع عمولة قدرها 50بالمائة للأطباء على الرسوم المفروضة على المرضى الذين يرسلون إليهم. سيتعين على المرء أن يملأ مئات المجلدات إذا أراد أن يقدم صورة مفصلة عن كل الفساد في عالم اليوم. وفي الوقت الحاضر، ليس لدي وقت فراغ للقيام بهذه المهمة.

وفي الوقت نفسه، يجد علماء الأحياء فيتامين معين خلال أبحاثهم. وبعد فترة وجيزة اكتشفوا أنه ليس مركبًا بسيطًا، ولكنه مركب معقد من عشرات المواد، يختارون اسمًا لكل منها. ويلاحظون تدريجيًا أن فيتامينًا معينًا لا يظهر فعاليته في غياب الفيتامينات الأخرى، أو يلاحظون أنه عند إدخاله إلى الجسم، تتغير مادة إلى أخرى، وهكذا.

إن تأثيرات الفيتامينات الصناعية على جسم الإنسان واضحة ومتناقضة. يقوم الرجال بوضع أحجار منزل صفًا تلو الآخر دون أي ملاط، ومن ثم، من أجل تصحيح هذا الخطأ، يقومون بإعداد برميل ضخم من الملاط الرديء ويصبونه على المبنى دفعة واحدة. وبالتصاقه على السطح الخارجي للطوب، يحمي هذا الملاط المبنى من الرياح والأمطار لفترة، لكنه لا يخترق الفواصل بين الطوب، وبالطبع لا يصل أبدًا إلى الطبقات الداخلية للهيكل. في بعض الأحيان يتم استخدام كمية زائدة من هذا الملاط الزائف؛ ومن ثم فإن أي مبنى تكون أساساته مهتزة إلى حد ما ينهار ببساطة. وهذا بالضبط ما يحدث أحيانًا أثناء حقن الفيتامينات، عندما يموت المريض بعد الحقن مباشرة. كيف يمكن للمرء أن يمثل مادة مغذية، حيث أن أصغر كمية منها تقتل الإنسان بداخلها؟

خمس دقائق من دخوله إلى جسم الإنسان؟ متى سيعود الرجال إلى رشدهم ويتخلون عن مثل هذه الحماقات؟ وعلى الرغم من كثرة الإخفاقات وخيبات الأمل والمصائب، إلا أن الرجال يصرون على مسارهم الخاطئ والكارثي، رافضين التراجع خطوة واحدة.

الكتب الجديدة تظهر باستمرار؛ تتم إضافة قوائم وتوصيات جديدة باستمرار إلى القديمة، ويتدفق طوفان لا نهاية له من السموم بشكل مطرد من المصانع إلى أعضاء الرجال. وفي الواقع، فقد تمت كتابة آلاف المجلدات حول التغذية والمواضيع ذات الصلة، وكلها ذات وجهات نظر ووجهات نظر مختلفة، وتفاصيل وتفاصيل مختلفة، وقوائم وجداول مختلفة.

ولنفترض للحظة أن الكتب المكتوبة فردية الفيتامينات والمكونات الغذائية الأخرى، والتوصيات الغذائية وقائمة الأنظمة الغذائية المحددة كلها صحيحة. قد نتساءل بعد ذلك عما إذا كان هذا هو بالفعل النظام العملي للتغذية البشرية وما إذا كان أولئك الذين يرغبون في العيش في هذا العالم هم تحت الحاجة المحزنة إلى حفظ كل تلك الكتب عن ظهر قلب. فماذا سيحدث إذن للملايين الذين يعيشون في الجبال والوديان والقرى والنجوع البعيدة، ولا تتاح لهم فرصة التعرف على مثل هذه القوائم والموائد الغذائية؟ هل يجب أن يموتوا من الجوع؟

لا، أيها الأصدقاء الأوفياء، استيقظوا من سبات اللامبالاة، لأن هذه ليست طريقة الحياة المخصصة للإنسان. إن حياة كهذه ليست في الواقع حياة على الإطلاق؛ إنه كابوس. يجب أن نحدث انقلابًا كاملاً وفوريًا في موقفنا تجاه المشكلات الغذائية.

يجب إيقاف المنشورات المتعلقة بالمكونات الغذائية الفردية والوجبات الغذائية، ويجب وقف جميع الوصفات الطبية للفيتامينات الاصطناعية والأدوية السامة على الفور.

هناك طريقة واحدة فقط لتحرير البشرية من هذا الكابوس مرة واحدة وإلى الأبد، وهي إدخال تغيير جذري في أسلوب حياتنا وعاداتنا الغذائية. ويجب تغيير هذه العادات بحيث يمتزج ويتناغم نظام التغذية الصحيح مع حياة الإنسان. عندها لن يخدم الاختيار بين المكونات الغذائية الفردية أي غرض مفيد ولن يفكر الناس بعد ذلك في أنظمة غذائية محددة. فقط مثل هذه متوازنة تماما

ينبغي الاحتفاظ بالمواد الغذائية في المنزل بحيث تكون لها نفس القيمة الغذائية؛ بمعنى آخر، يجب أن يكون كل طعام من الأطعمة التي يتناولها الإنسان غذاءً كاملاً في حد ذاته.

يجب ألا يعتقد القراء أنه من الصعب جدًا قيادة البشرية جمعاء
على طول هذا الطريق الرائع. يبدو الأمر كذلك على السطح فقط. وبعد أن مررت بجميع مراحلها بنفسي، أعلم أنها ليست صعبة، بل هي مهمة سهلة للغاية، وأنا على استعداد لتكريس كل وقتي وطاقتي لها.

يجب علينا أن نخلق الظروف التي تمكن الأغنياء والفقراء، الكبار والصغار، المتعلمين والبسطاء على حد سواء، من أن يعيشوا حياة صحية دون أن يكونوا تحت التزام دائم بالاختيار الإجباري بين المواد الغذائية التي يستهلكونها. عندها سيتم تحديد اختيار الطعام من خلال حاسة التذوق لدينا، والتي ستكون متطلباتها ورغباتها هي دليلنا الذي لا يخطئ في اختيار المواد الغذائية الطبيعية.

ربما نتساءل، بعد كل شيء، عما يسعى إليه علماء الأحياء وماذا يبحثون عنه
هدفهم النهائي هو. ربما هم أنفسهم ليس لديهم تصور واضح عن هدفهم النهائي، لكنني سأخبرهم. إنهم يحاولون معرفة نوع المواد التي يحتاجها جسمنا ليعيش حياة صحية. إنهم يرغبون في التأكد من الوظيفة المناسبة لكل فيتامين وكل معدن في كائننا الحي. ويكتشفون أن فيتامينًا معينًا يحفز نمونا، وآخر يحمينا من الالتهابات، وثالثًا يقوي الأسنان، وهكذا. ولكن بدلاً من تعريض أنفسهم لكل هذه المتاعب، أليس من الأفضل لو قاموا بزيارة غابات أفريقيا لمرة واحدة فقط وسألوا الأفيال هناك عن نوع حبوب الكالسيوم التي يستخدمونها لنمو العاج القوي، أو ما هي أنواع البروتينات؟ استهلكوها لتتراكم كتلتهم الهائلة؟

لنفترض أنهم، بعد العمل المتواصل لآلاف السنين، وصلوا أخيرًا إلى هدفهم المنشود. سيكونون بعد ذلك قادرين على التعرف على جميع المكونات الموجودة في حبة القمح أو في أي جسم نباتي آخر وفهم التفاصيل الكاملة لوظائف كل منها في كائننا الحي. لكن ما يسعون إليه بجدية هو بالفعل في متناول اليد وبوفرة كبيرة أيضًا. وبذلك وصلوا إلى أعلى مستوياتهم

الهدف، وهو الهدف ذاته الذي لم يكن بوسعهم أن يأملوا في الوصول إليه في مختبراتهم بعد آلاف السنين. فماذا يسعون أكثر من ذلك إذن؟

لكن لا ينبغي للقارئ أن يفترض أن علماء الأحياء هم أشخاص لا معنى لهم على الإطلاق. لديهم أسباب للتصرف كما يفعلون، ومن وجهة نظرهم الخاصة، فهي أسباب قوية ومقنعة للغاية. فالعلماء هم أشخاص "متحضرون ومثقفون". إنهم ليسوا بشرًا بدائيين يسكنون الغابات المظلمة، ولا يعيشون في الحظائر والإسطبلات. فكيف يمكنهم أن يتخلوا عن خبزهم الأبيض وكعكهم اللذيذ ومعجناتهم اللذيذة ويملأوا أفواههم بالقمح النيء مثل المتوحشين البدائيين؟ صحيح، بالطبع، أنه عند تحويل القمح الكامل وغير النجس إلى خبز أبيض أو معجنات، باستثناء النشا الميت والسكر، يتم تدمير عشرات الآلاف من مكوناته الغذائية، ولكن لا يبدو أن هذا يقلقهم. إنهم لا يسمحون لنا أن ننسى أبدًا أن النشا والسكر الذي لا حياة فيه لهما أيضًا "فوائدهما". إنها توفر السعرات الحرارية اللازمة لتوفير الدفء لأجسامنا، في حين يتم تلبية احتياجات أعضائنا وغددنا وأعصابنا من خلال موارد "علمية" رائعة مثل الفيتامينات الاصطناعية والمستحضرات المعدنية والهرمونات الزائفة، وقبل كل شيء، مجموعة كبيرة من السموم التي تفوق مادة واحدة. آخر في القوة والفاعلية.

وأخيرًا، ماذا سيحدث بعد ذلك للصناعات والمستشفيات والأطباء والممرضات والصيدليات والأدوات الجراحية وغيرها من الأجهزة المماثلة؟
وأي جهد لم يُبذل في صنعها وأي جهد لم يُبذل في بنائها! فكيف يتخلون عن كل تلك "الإنجازات" من أجل ذلك القمح التافه؟ ولا يمكن حتى التفكير في مثل هذه الخطوة، ناهيك عن اتخاذها على أرض الواقع. ولا يهم كثيرًا أن يموت الآلاف، بل الملايين، من الناس بسبب النوبات القلبية والسرطان وأمراض أخرى. عاجلاً أم آجلاً، يجب على الرجال أن يموتوا على أي حال، أليس من الأفضل لهم أن يموتوا مبكرًا ويحرروا أنفسهم من آلام هذا العالم ومعاناته؟ ما فائدة العيش حتى عمر 200عام في عالم أصبح مكتظًا كما هو الآن؟ فلا تتفاجأ عندما تعلم أن هناك أشخاصًا بهذه العقلية. ويمكن بالفعل التأكيد على أن غالبية البشر، الذين أعمتهم إدمان أكل الجثث، يفكرون بهذه الطريقة اليوم. لكنني أعلن رسميًا للعالم أجمع أنه يجب على جميع البشر أن يفعلوا ذلك

تستهلك النباتات في الحالة الخام. هذا هو أمر الطبيعة.

ومع ذلك، فإنني لا أنكر أن الدافع التوجيهي لعلماء الأحياء طوال الوقت كان الرغبة في خدمة الإنسانية. ولكن عندما يرون فشل جهودهم، عليهم أن يغيروا إجراءاتهم الخطيرة دون تأخير لحظة واحدة، ويجب عليهم أن يتوقفوا فورًا عن نشر جميع الكتب التي تتناول هذه المواضيع؛ وإلا فإنهم بالتأكيد سيستحقون لعنة الأجيال القادمة. بعد أن جمعت كل الحقائق والأرقام المتناقضة التي يمكن العثور عليها في الكتب المتعلقة بالتغذية، قمت بعناية بغربلة الأدلة المتاحة ووزنها وتوصلت إلى الاستنتاج الأساسي وهو أنه فيما يتعلق بالتغذية، من الآن فصاعدا، يجب على البشرية جمعاء أن تفكر بنفس الطريقة إطعام على حد سواء.

وفيما يتعلق بهذا الاستنتاج، يجب ألا يكون هناك شك أو انشقاق.

لذلك، بما أن الكتب التي صدرت حتى الآن والتي تتناول المكونات الغذائية الفردية والأنظمة الغذائية المختلفة قد أدت مهمتها، فيجب سحبها جميعاً من التداول حتى لا يظل ذهن الجمهور مشوشاً بنظرياتها غير السليمة والمتناقضة. . بمعنى آخر، يجب حظر جميع الكتب التي تتناول وظائف و"فوائد" البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن. وكذلك الأمر بالنسبة لكل تلك المنشورات الخطيرة التي تحاول فيها إثبات أن قيمة بعض المواد الغذائية تكمن في بعض العناصر الغذائية المحددة الموجودة فيها.

وحتى تلك الكتب التي يحاول مؤلفوها التأكيد على تفوق أنواع معينة من الفاكهة مقارنة بأنواع أخرى، يجب اعتبارها زائدة عن الحاجة. وعلى الأكثر يمكن توجيه الأبحاث المستقبلية نحو إجراء تجارب عامة لتوفير البيانات اللازمة لتحديد درجة التطور ومزايا صنف واحد من المواد الغذائية مقارنة بالأصناف الأخرى. على سبيل المثال، يمكن إجراء دراسات للتأكد من الاختلافات الواسعة بين الفواكه والحبوب والبقول والمكسرات والخضروات الخضراء والجذور، إذا كانت هذه الاختلافات موجودة بالفعل.

ومن الآن فصاعدا، ينبغي أن يكون الواجب الرئيسي لجميع الكتاب التقدميين والعلماء والأطباء والصحفيين والعاملين في المجال الإنساني أن يوضحوا لعامة الناس كل جانب من جوانب الضرر الهائل الناجم عن انحطاط المواد الغذائية الطبيعية وحث الناس على الخضوع دون قيد أو شرط للمبادئ. من الطبيعة.

## الجسم الحقيقي والجسم الزائف

إن المستهلك المعتاد للطعام المطبوخ هو في الواقع مزيج من شخصين في شخص واحد؛ لديه جثتين. الجسد الأول، الإنسان الحقيقي، هو الإنسان الحقيقي نفسه، الذي دُعي إلى الوجود عن طريق التغذية الطبيعية وما زال مدعومًا بالتغذية الطبيعية. الجسد الثاني، الرجل الكاذب، جاء إلى الوجود عن طريق طعام صناعي غير طبيعي، مطبوخ، ويستمر في العيش على تغذية غير طبيعية وحدها.

إن كل تلك الخلايا في جسم الإنسان التي، كونها صحية ومتخصصة ونشيطة، تحافظ على الحياة وتبقي الإنسان واقفاً على قدميه، يتم بناؤها وتغذيتها وتشغيلها واستبدالها بالكامل بالمواد الغذائية الطبيعية. وهي الخلايا التي تمنح القوة للعضلات، وتنظم انقباضات القلب، وتنقل نبضات الدماغ إلى الجسم، وتفرز الإفرازات. إلى جانب هذه الخلايا عالية التطور هناك خلايا أخرى تحمل بعض التشابه السطحي مع الخلايا الطبيعية، ولكنها في الواقع تحتوي على البنية الأكثر بدائية، وتفتقر إلى الآلات والآلية اللازمة للوظائف المتخصصة، وعادة ما تكون متدهورة ومريضة. وتتولد هذه الخلايا وتتكاثر وتتكاثر بالكامل على حساب الأغذية غير الطبيعية والفاسدة.

في جسم مدمن الطعام المطبوخ، يشغل الإنسان الحقيقي القليل جدًا غرفة بالفعل. حتى في حالة الشخص الأكثر نحافة، فإن نسبة كبيرة من الجسم تتكون من خلايا غير نشطة.

تحتاج كل غدة أو عضو إلى عدد معين من الخلايا النشطة والمتخصصة، ولكن بمجرد تكوين المكمل المطلوب من هذه الخلايا، يتوقف بناء خلايا إضافية في العضو المعني.

وإلا فإنه سوف ينمو إلى حجم مفرط. وبما أن الخلايا النشطة لا تنشأ إلا عن طريق التغذية الطبيعية، في حين أن مدمن الطعام لا يزود جسمه بالكمية اللازمة من المواد الغذائية الطبيعية، فإن العضو مجبر على تعويض النقص الناتج والحفاظ على حجمه في الحدود المعقولة عن طريق تكديس كمية كافية من المواد الغذائية الطبيعية. عدد معين من الخلايا غير النشطة المنتجة من الطعام المطبوخ. وتكثر مثل هذه الخلايا الطفيلية عديمة الفائدة في جميع أعضاء وأنظمة مدمن الطعام، باستثناء العظام والأظافر والشعر.

ومع ذلك، فإن جسم بعض الناس لا يزال قادرًا على مقاومة الأنظمة الغذائية غير الطبيعية لفترة معينة من الزمن. والحقيقة أنها تبذل قصارى جهدها لمنع تكوين الرجل الكاذب من خلال انخفاض الشهية واضطرابات المعدة والغثيان والقيء والأرق والصداع وغيرها من الوسائل المماثلة. يعتبر الأشخاص المصابون بقصر النظر مثل هذه الأعراض الاحترازية بمثابة علامات على بعض الضعف في الجسم، لذا بدلاً من التوقف عن استهلاك المواد الغذائية غير الطبيعية، فإنهم يشجعون استخدامها أكثر من أجل "تغذية وتقوية" المريض. وعندما يصل الصراع الطويل، تحت الهجمات المستمرة من الأطعمة "المغذية"، إلى نهاية مأساوية بهزيمة الإنسان الحقيقي، يضطر الكائن الحي إلى التخلي عن مقاومته العنيدة و"التكيف" مع تلك المواد الغذائية غير الطبيعية. هذه هي إشارة ولادة الإنسان الكاذب، الذي سرعان ما يبدأ في التهام الذئب وينمو بشكل لا يقاوم. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر ينظرون إلى هذا النمو باعتباره علامة أكيدة على التعافي.

ومع مرور الوقت، أصبحت تلك المقاومة أضعف، واليوم تم الوصول إلى المرحلة التي يولد فيها عدد كبير من الأطفال بجسدين. يبدأ هؤلاء الأطفال في تطوير الإنسان الكاذب حتى قبل مجيئهم إلى العالم. يمكنك أن ترى الرجل الكاذب في كل خطوة على أرداف وأرجل النساء، وعلى خدود الأطفال السمينة، وعلى بطون وأعناق الرجال المنتفخة، وفي أماكن أخرى. يقوم الرجل الكاذب بتشويه الأشكال الجميلة للفتيات الصغيرات في مقتبل حياتهن، ويحرم البالغين من قدرتهم على العمل. يتغلغل في القلب والكليتين والأوعية الدموية والغدد والأنسجة لدى الإنسان ويشل أنشطتها. بشكل عام، فإنه يأخذ الرجل الحقيقي في براثنه ويضغط عليه ويخنقه تدريجيًا.

عندما يشبع مدمن الطعام المطبوخ جوعه عن طريق تناول بعض الفاكهة، فهذا يعني أنه في لحظة معينة يكون الإنسان الحقيقي مشبعًا بالكامل ولم يعد لديه أي رغبة في تناول الطعام. لكن الرجل الكاذب لم يحصل على أي نصيب من الغذاء الطبيعي على الإطلاق، لذا فهو يطالب الآن بغذائه الخاص. وما يجعل الأمور مؤسفة بشكل خاص هو حقيقة أنه يعبر عن رغباته السلبية من خلال فم الرجل الحقيقي. إن الرغبة الشديدة في تناول الطعام المطبوخ هي رغبة ذلك الوحش ولا علاقة لها على الإطلاق بمتطلبات الإنسان الحقيقي. تتحول هذه الرغبة إلى شراهة في اللحظة التي يجتمع فيها الشغفان الوحشيان، الإدمان والرغبات السلبية.

وهنا يقوم الإنسان الحقيقي، دون أي تفكير أو تفكير، بأداء مهمة أحقر. إنه يكدح بلا انقطاع يومًا بعد يوم، ويكسب المال بألم ومتاعب عظيمة، وبعد ذلك، بألم ومتاعب أكبر، يحول المواد الغذائية الطبيعية التي اشتراها بأمواله التي حصل عليها بشق الأنفس إلى مواد ضارة، ويدخلها إلى جسده من خلال طاقته. فمه، يهضمها في قناته الهضمية، ويمتصها في مجرى الدم ويسلمها إلى ذلك الوحش، ألد أعدائه، الذي يربيه ويرعاه في حضنه، والذي يحمل جسده البغيض باستمرار على عضلاته الضعيفة.

وهنا يجب أن أسأل علماء الأحياء الذين يمجدون البروتينات ويعلقون آمالًا زائفة على الفعالية المفترضة للفيتامينات الاصطناعية، ما إذا كانوا لا يشفقون على هؤلاء الرجال والنساء الذين يتأرجحون ويترنحون وهم يسيرون على طول الشارع، بالكاد قادرين على سحب الوزن الهائل من الفيتامينات. الرجل الكاذب على أرجلهم الضعيفة. أين ضمير وعقل هؤلاء الناس؟ ألا تمنحهم تلك الكتل من الدهون واللحم عديمة الفائدة أي غذاء للتفكير؟ بعد كل شيء، السمنة هي ثمرة بروتيناتهم الحيوانية "المتوازنة بالكامل" والخبز الأبيض "القابل للهضم". فقط حاول أن تحرم هؤلاء السمانين من خبزهم ولحومهم، وأطعمهم لبعض الوقت بأبسط قوانين الطبيعة، ثم لاحظ كيف تذوب تلك الكتل الشيطانية وتختفي في غضون بضعة أشهر.

عندما نفكر في مدى سهولة التخلص من تلك الأشياء الزائدة عن الحاجة
أكوام من اللحم وتأثير الشفاء الكامل من خلال أبسط و

بالطريقة الطبيعية، قد نتساءل لماذا يلجأ الأشخاص ذوو التميز الأكاديمي العالي إلى مجموعة متنوعة من الوسائل الخطيرة والتي لا معنى لها، دون أي أمل في النجاح.

لا يتكون الإنسان الكاذب من خلايا متحللة فحسب، بل يتكون أيضًا من السوائل الزائدة والدهون والخرسانات والأملاح والسموم وغيرها من المواد الضارة التي اخترقت وانتشرت في جميع تجاويف وأنسجة الإنسان الحقيقي. كل مرض، بلا استثناء، نشأ في خلايا الإنسان الكاذب. وفي خلايا الرجل الكاذب أيضًا، يولد السرطان.

## الأمراض تنتج عن انتهاك قوانين طبيعة

يمكن أن يكون هناك سببان فقط لانهيار المصنع: النقص التوازن في المواد الخام والأضرار العرضية القادمة من الخارج. لا يمكن أن يكون هناك سبب آخر. إن الأضرار العرضية التي يتعرض لها الجسم البشري من مصادر خارجية (الحروق والإصابات والتسمم وما إلى ذلك) يمكن فهمها بسهولة ولا توجد خلافات حول الطرق التي يجب استخدامها في علاجها.

ومن بين هذه الأضرار الخارجية يمكن أن نذكر الضرر الذي يلحق بالجسم من جراء جميع الأدوية العلاجية الذاتية، والفيتامينات الاصطناعية، والمعادن، والكحول، والنيكوتين، والشاي، والقهوة، بالإضافة إلى السموم العديدة التي تدخل الجسم عن طريق الطعام المطبوخ. ويتم تخزينها في كل عضو.

المواد الخام الوحيدة المتناغمة والخالية من العيوب للإنسان الكائن الحي هي النباتات الخام التي تحددها الطبيعة. إن أدنى تغيير يتم إجراؤه في تلك الأجسام يعني الإخلال بتناغم المواد الخام في المصنع المعني؛ وهذا بدوره يعني تعطيل العمليات السليمة لذلك المصنع؛ وبعبارة أخرى، فهذا يعني المرض. ووفقا لقوانين الطبيعة، يجب اعتبار ذلك بمثابة بديهية، لا ينبغي أن يكون هناك أي شك أو تنوع في الآراء حولها.

المواد الخام للمصنع البشري تسمى التغذية.

لقد قامت الطبيعة ببناء المواد الخام اللازمة للإنسان بحسابات دقيقة لدرجة أنه عندما نضع حبة عنب واحدة في فمنا، فإن تلك التوتة الصغيرة تتكسر وتنتشر في جميع أنحاء الكائن الحي لتوفير جميع احتياجاته دون أي استثناء. تقوم تلك التوتة أولاً ببناء البنية البدائية للخلايا البسيطة، ثم تقوم ببناء جميع الآليات الداخلية للخلايا المتمايزة، وتوفر المواد الخام اللازمة للإنتاج، وتنظف وتشحيم جميع الأجزاء المكونة، وتجدد الأجزاء التالفة، وتستبدل الأجزاء القديمة والمتقادمة. الخلايا المتعبة بواسطة الخلايا الشابة، تمد المحركات بالوقود وتحريكها، وتمنح الجسم الدفء والطاقة اللازمة، وتقوم بأية مهمة أخرى تطلب منها.

قد يتساءل القارئ كيف يوجد أشخاص في بعض الأحيان لا يأكلون أي فاكهة لأسابيع أو أشهر متتالية ومع ذلك يتمكنون من البقاء على قيد الحياة. الجواب هو أنه، بشكل عام، حتى أكثر المدمنين على تناول الطعام المطبوخ يأخذون بعض الأطعمة النيئة بين الحين والآخر. في بعض الأحيان، تتضور الخلايا الطبيعية جوعًا لأسابيع وشهور، ولكن نظرًا لأن الفواكه مكثفة جدًا ومواد غذائية عالية التغذية، فإن كمية صغيرة جدًا منها تبقي الشخص واقفًا على قدميه بطريقة أو بأخرى. ولكن إذا طال أمد هذا الجوع إلى حد غير معقول (لأن الشخص نفسه لا يشعر بهذا الجوع)، تظهر في الجسم اضطرابات وقروح وحالات مرضية مختلفة، وأخطرها الاسقربوط.

أثناء مرض الإسقربوط، يحدث إهدار تدريجي للخلايا، بسبب عدم وجود مكونات غذائية متفوقة. في وقت لاحق، تبدأ جدران الشعيرات الدموية في الانفجار، مما يؤدي إلى تسرب الدم. تصبح اللثة الآن غاضبة وإسفنجية، وتتساقط الأسنان ويغطى جسد المريض بالكامل بالتقرحات. ويرى المصابون بقصر النظر أن هذا المرض يرجع بالكامل إلى نقص فيتامين سي. وجميع الأطعمة المطبوخة والأدوية والفيتامينات الاصطناعية في العالم ليس لها القدرة على إنقاذ حياة مثل هذا المريض. إذا لم يأخذ بعض الفاكهة أو الخضار الطازجة، فإن موته أمر لا مفر منه.

لقد كانت الطبيعة متسامحة جدًا مع الإنسان، لكن الإنسان يستفيد من هذا التساهل. عالم الخلايا الأمريكي إيف كاودري

يقول: "إن خسارة الاقتصاد الجسدي للخدمة المدربة من قبل الخلايا التي أصبحت خبيثة ليست خطيرة، لأن هناك فائض في جميع أنواع الخلايا المتخصصة التي يمكن الاستعانة بها عند الحاجة، والمعروفة بالاحتياطي الفسيولوجي. تسعة أعشار من قشرة الغدة الكظرية، ونصف الرئتين، و4/3 من الكبد، و5/4 من الغدة الدرقية والبنكرياس، والطحال بأكمله يمكن استئصالها بأمان" (الخلايا السرطانية، فيلادلفيا ولندن، 1955، ص. 11).
حتى أشهر علماء الخلايا في العالم كان قصير النظر لدرجة أنه لا يعتبر فقدان تسعة أعشار الغدة أمرًا خطيرًا بالنسبة للكائن الحي؛ تظهر الخسارة له فقط عندما يتوقف الكائن الحي عن العمل تمامًا. لكن دراسة كاودري تأتي لتؤكد الاعتقاد السائد بين آكلي الأطعمة النيئة بأن أي انخفاض في تناول الأطعمة النيئة يتبعه انخفاض متناسب في عدد الخلايا النشطة، وبالتالي في القدرة على العمل لغدة أو عضو معين. في كثير من الأحيان، تحافظ أعضاء مدمن الأكل المطبوخ على وجودها من خلال عمل عُشر أو خُمس مجموع الخلايا الطبيعية.

عند أخذ الحساب الواجب لقوانين

الطبيعة: لا يزال سبب عدم وجود مرض مخفيًا؛ يصبح كل شيء واضحًا مثل ضوء النهار. وبمجرد أن ينخفض عدد الخلايا الطبيعية النشطة من خلال انخفاض كمية المواد الغذائية الطبيعية المستهلكة، تفشل الغدد والأعضاء في القيام بعملياتها، ويصبح الإنتاج ضعيفاً وغير كاف ومعيباً، بسبب نقص المواد الأولية. ونتيجة لذلك، تصبح الغدد والأعضاء المعينة مريضة. مرة أخرى، نظرًا لأنه لا يزال هناك عدد قليل نسبيًا من الخلايا النشطة، وتتضور الخلايا المتبقية جوعًا وإرهاقًا، فإن جدران القلب تنتفخ وتتضرر الصمامات. تتضرر تلك الأجزاء الحساسة من الجلد والأمعاء والمعدة وأعضاء الجسم الأخرى التي تتعرض لضغط مستمر؛ تتوسع الشعيرات الدموية ثم تنفجر، مما يؤدي إلى تقرح المعدة والأمعاء، وإفرازات من الأغشية المخاطية، وتقيح الجلد، والبواسير، والأكزيما، وما إلى ذلك. تسوس الأسنان بسبب نقص التغذية الكافية؛ يتحول الشعر إلى اللون الرمادي أو يتساقط. وفي الوقت نفسه، مع تراكم المواد السامة التي تدخل إلى الجسم عن طريق الأطعمة المطبوخة، تصبح المفاصل عاجزة؛ جدران الأوعية الدموية مغطاة بالرواسب الصلبة. تتشكل الحجارة (أو الحصوات) في

مثانة؛ يظهر التصلب وارتفاع ضغط الدم وعرق النسا والروماتيزم والنقرس ومجموعة من الأمراض الأخرى. أخيرًا، أصبح الآن من السهل تمامًا شرح أسباب النوبات السكتة الدماغية و

سرطان.

لا ينبغي لأي آكل مطبوخ أن يعتبر نفسه صحيًا. تم وضع أساس اعتلال صحته من قبل والدته المدمنة على الطعام المطبوخ حتى قبل ولادته. تتدهور أعضائه وفي كل لحظة تتعرض للخطر أو تستنفد آخر احتياطياتها من الطاقة. بعد قراءة هذه السطور، يجب على من يقدر صحته ويهتم بحياته أن يتخذ قرارًا حازمًا تجاه التخلص من هذا الخطر وإصلاح الضرر الذي لحق بجسمه بالكامل. وعلى وجه الخصوص، لا ينبغي للأشخاص الذين يعانون من السمنة وارتفاع ضغط الدم أن يترددوا للحظة، لأن حياتهم معلقة بخيط رفيع. يجب ألا يسمحوا بظهور الكلمة المشؤومة "غير متوقع" في إشعارات نعيهم غدًا. وهذه الكلمة هي الدليل الأبرز على الجهل الصارخ للإنسان "المتحضر".

لا ينبغي أبداً أن يبكي الطفل الصغير بدون سبب؛ ولا ينبغي له أن يقضي ليلة مضطربة أو يعاني من أمراض في المعدة، ناهيك عن الحمى. ولا ينبغي أن يعاني من نقص الفيتامينات أو الكالسيوم.

كل هذا نتيجة الأطعمة المطبوخة والحليب ودونية حليب أمه المطبوخ. أعلن مرارًا وتكرارًا أن تعويد طفل حديث الولادة على الطعام المطبوخ يعد جريمة بالغة القسوة. حتى الآن تم ارتكاب هذه الجريمة من قبل جميع الآباء دون قصد؛ ومن الآن فصاعدا، سيتم اعتبارها جريمة مع سبق الإصرار. غدًا، لن يتمكن أي من الوالدين من تخفيف ذنبهم.

قبل اتخاذ قرار الخضوع لعملية جراحية، يجب على المريض أن يلجأ إلى تناول الطعام النيء بالكامل. إذا لم يفقد العضو المتضرر مجموعته من الخلايا النشطة بشكل كامل، فمن الممكن أن يستعيد قدرته الكاملة على العمل عن طريق ولادة خلايا سليمة والتخلص من الخلايا المريضة.

طالما أن هناك أي خلايا مريضة في جسم الإنسان، فهناك رغبة قوية في تناول الطعام المطبوخ. ولكن بمجرد تطهير الجسم من الخلايا المريضة، فإن منظر الوجبات المطبوخة يملأ الواقع

رجل مع الاشمئزاز، بدلا من المتعة. كلما كان الشعور "بالجوع" أقوى، كان المرض أعمق وأخطر. وباختصار فإن الرغبة في الطعام المطبوخ هي رغبة في المرض، واستمرار تلك الرغبة يدل على استمرار المرض. لذلك، من أجل إخضاع المرض والقضاء عليه، من الضروري تجويع الإنسان الكاذب.

يجب أن يتبع مرضى السرطان على الفور نظامًا غذائيًا محدودًا للغاية من الأطعمة النيئة، مثل رطل من التفاح أو العنب يوميًا.
وهذه الكمية كافية لإبقاء الإنسان الحقيقي على قيد الحياة، بينما الخلايا السرطانية التي لا تستطيع الحصول على أي نصيب منها، تموت تدريجياً. فالشخص المحكوم عليه بالموت المحقق لم يعد له الحق في إرضاء ذوقه على حساب تعجيل نهايته.

دعونا نرى الآن ما هي الخدمة المفيدة التي يمكن أن تقدمها لنا 350ألف نوع من المواد السامة التي أطلقوا عليها اسم المخدرات.
هل يمكنها زيادة عدد الخلايا المتمايزة، أو تقوية الخلايا الضعيفة، أو منح الخلايا المعطلة قدرة جديدة على العمل؟ هل يمكنهم توفير المواد الخام للغدد الجائعة أو استبدال المكونات الغذائية التي دمرتها النار؟ فهل يمكنها تقوية عضلات القلب أو تنظيف الأوعية الدموية من شوائبها؟ هل يمكنهم إيقاف التدفق المستمر للأوساخ والسموم التي تدخل إلى أجسامنا عن طريق الأطعمة المطبوخة؟ وأخيرًا، هل يمكنهم فصل الخلايا السرطانية وتدميرها واحدة تلو الأخرى أو إعادتها إلى الجسم؟ ولعل تلك السموم تشكل حقاً جزءاً لا يتجزأ من غذائنا، ومن باب السهو نسيت الطبيعة إدراجها في المواد الغذائية الطبيعية.

وحقيقة الأمر أن تأثير تلك المواد

مستحضرة ومخادعة وواضحة ومتناقضة وضارة دائمًا.
إن الأدبيات الواسعة حول الخصائص المفيدة للأدوية هي أسطورة عصرنا. إن عالمًا هائلًا من الخرافات يفرض سيطرته المطلقة على جميع شعوب هذا العالم، وتأخذ الأدوية الضارة على عاتقها دور التعويذات.

وعلينا أن ننزل من مرتفعات الخيال ونتخذ موقفا واقعيا تجاه هذه المشاكل. إن الخلية المتناهية الصغر، في حد ذاتها، لها بنية أكثر تعقيدا من جميع المصانع التي يصنعها الإنسان. هذا هو

وهذا واضح من الحقيقة البسيطة للغاية وهي أنه مع كل جهودهم المتضافرة، لم يتمكن الخبراء في العالم أبدًا من جلب خلية حية واحدة إلى الوجود. ومع ذلك فإن كل عضو يتكون من مليارات من هذه الخلايا. ومع ذلك، فإن الطبيب العادي يتخيل نفسه متخصصًا في تلك العوالم الواسعة. عندما يكتب ذلك الطبيب اسم "دواء" سام على قطعة من الورق، فإنه يفترض بسذاجة أنه يستطيع استعادة الوظائف غير المنظمة لمليارات المصانع من خلال وصف سم واحد. ممسكًا بأطفالي الصغار بأيديهم، لسنوات متتالية، كنت أتجول من بلد إلى آخر على أمل العثور على هذا الإكسير الرائع الذي يمنح الحياة! وبنفس الأمل الوهمي أن كل مريض، مهما كانت حالته، يطرق اليوم باب طبيبه أو يأخذ مكانه في طابور المستشفى.

في حين أن العلاج الوحيد لكل داء هو في يد المريض نفسه. أسباب جميع الأمراض يمكن العثور عليها في حريق المطبخ. ومع اختفاء تلك النار ستختفي كل معاناة الإنسان. إن تناول الطعام النيئ الكامل لا يعمل فقط كوسيلة وقائية لكل أنواع الأمراض، ولكنه أيضًا يشفي تمامًا جميع الأمراض التي أصيبت بها بالفعل، من الأخف إلى الأكثر خطورة وتعقيدًا، بشرط أن يظل العضو المصاب محتفظًا ببعض علامات الحياة.

في هذا الكتاب الصغير، لا أستطيع أن أتناول هذا الموضوع باستفاضة. ويكفي تقديم مثال واحد فقط. أمراض القلب والأوعية الدموية هي لعنة البشرية اليوم. في بعض البلدان، يبلغ معدل الوفيات بسبب أمراض القلب المختلفة أكثر من نصف معدل الوفيات الإجمالي، وتستمر النسبة في الارتفاع. وجميع الأدوية الموجودة ضد تلك الأمراض هي تدابير استحضارية بحتة. من خلال تسميم الجسم وتهيج الأعصاب أو على العكس من ذلك إماتتها وتحفيز عمل القلب، فإنها تحرم الجسم من بقايا قوته. اشهد على حقيقة أن الأطباء هم الضحايا الرئيسيون للسكتات القلبية. ومع ذلك، من بين جميع الأمراض، تعد اضطرابات القلب والأوعية الدموية هي الأكثر قابلية للعلاج. سوف تضع النزعة النباتية الخام حدًا لكل تلك المذابح التي لا معنى لها.

إذا كان على المريض المحكوم عليه بالموت بسكتة قلبية في غضون أسابيع أو أشهر قليلة أن يلجأ إلى قوانين الطبيعة ويتحول إلى الأكل النيئ اليوم، فسوف يشعر بتحسن سريع في حالته بين عشية وضحاها. منذ اليوم الأول، ستبدأ الأوعية الدموية في فقدان شوائبها سريعًا، وستحصل جدران أوردته، وكذلك جدران قلبه وصماماته، على فرصة جديدة للحياة مع مجموعة جديدة من الخلايا النشطة، تدريجيًا. استعادة مرونتها وثباتها المناسبين. ونتيجة لذلك، فبدلاً من الموت في غضون أسابيع قليلة، سيكون المجند الجديد للأكل النيئ قادرًا على التطلع بثقة إلى حياة صحية لمدة 50عامًا أخرى أو أكثر. عندما يتعلق الأمر باستبدال حياة مريضة لبضعة أسابيع بحياة صحية مدتها نصف قرن، يجب ألا نسمح للتردد بالتسلل إلى قلوبنا. ليس من الحكمة اعتبار الوفيات مفاجئة وغير متوقعة. عندما أرى لقمات اللحم والخبز تدخل فم ضحية غافلة، أتخيل الانحطاط الذي سيحدث قريبًا في جدران قلبه وأوعية دمه، وأتوقع في كل لحظة أن يصاب بسكتة قلبية.

وبشكل عام هناك أربعة أسباب أساسية للأمراض: .1
نقص في عدد الخلايا المتمايزة. .2عدم كفاية المواد الأولية اللازمة لوظائف الغدد. .3وجود أجسام غريبة وخلايا طفيلية في الجسم. .4ضعف مقاومة الخلايا للعدوى البكتيرية. يتصارع الأكل الخام مع كل هذه الأسباب الأربعة منذ البداية ويقدم الحل الحقيقي لمشكلة المرض.

ومع ذلك، في الفترة الأولى من تناول الطعام النيء، يعاني مدمنو الأكل المطبوخ أحيانًا من إزعاجات مختلفة، مما قد يعطي الأشخاص الطائشين انطباعًا خاطئًا بأن المواد الغذائية الطبيعية ترهق الجسم وتضر بالصحة. وهذا الفهم الخاطئ هو أوضح دليل على قصر نظر رجل اليوم. إن مجرد فكرة أن التغذية الطبيعية قد تتبعها نتائج غير طبيعية وضارة هي فكرة سخيفة للغاية، ويجب أن نطردها من أفكارنا إلى الأبد.

ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن من 50-40كيلو أو أكثر للرجل

وزنه مائة كيلوغرام يخص الرجل الكاذب، الذي سيبدأ على الفور في الذوبان، ومعه خلاياه المريضة ودهونه وتحجراته وسمومه، سوف يندفع إلى مجرى الدم، حتى يتمكن من مغادرة الجسم عبر الإفرازات المختلفة -البراز والبول والعرق. عند ملاحظة المواد الغريبة في البول والدم، يظن الرجل قصير النظر أنها تتكون من مغذيات طبيعية، في حين أنها في الحقيقة تأتي من جسد الرجل الكاذب المقرف، الذي يتلاشى تدريجياً ويترك الجسم إلى الأبد. . ولهذا السبب فإن التحول إلى الأكل النيئ لا ينبغي أن يتم التحكم فيه بالمعايير المعتادة للعلوم الطبية؛ بل يجب علينا أن نخضع بثقة لقوانين الطبيعة ونتطلع إلى النتائج النهائية بصبر واحتمال.

خلال تلك الفترة قد تظهر أعراض انتفاخ البطن،

وآلام معوية، وصداع، ودوار، وضعف عام، ونحو ذلك. وفي بعض الحالات قد يصبح البول عكراً، وقد تنتفخ القدمين، وقد يظهر طفح جلدي على الجسم، وقد يكون هناك جفاف وحكة في أجزاء معينة من الجلد. كل هذه هي عمليات تطهير وشفاء، لذلك لا ينبغي للمرء بأي حال من الأحوال أن يستسلم للشعور "بالجوع"، وأن يلجأ، بسبب الشكوك حول حكمة الخالق، إلى وجبات عشاء "مغذية"، وبروتينات "متوازنة بالكامل" وأطعمة. الأحماض الأمينية "التي لا يمكن تعويضها" للمساعدة. وإذا كان الشخص من الغباء بما فيه الكفاية للقيام بذلك، فإن هذه الأعراض سوف تختفي على الفور، ولكن على حساب صحته. عندها سيتنفس الرجل الكاذب الصعداء، ويضحك على غباء الرجل الحقيقي، وسيبدأ في النمو مرة أخرى مع فرصة جديدة للحياة.

وتختلف هذه الأعراض في حدوثها وشدتها من فرد إلى آخر، بل وقد تكون غائبة تمامًا في بعض الحالات.

وكقاعدة عامة، فهي عرضة لأن تكون شديدة عند كبار السن وأصحاب الوزن الزائد، وخفيفة عند الشباب، وتغيب تمامًا عند الأطفال حديثي الولادة، الذين سيبدأون في النمو بطريقة طبيعية. بشكل عام، في جسم شخص سمين بشكل مفرط، قام الرجل الزائف بالضغط على الرجل الحقيقي وإضعافه تحت ضغط وزنه الثقيل لدرجة أنه لم يبق منه سوى "الجلد والعظام". في الفترة الأولى من الأكل الخام

سيتم تقليل وزن مثل هذا الشخص كثيرًا لدرجة أن أولئك الذين لا يفهمون الطبيعة الحقيقية للتغيير سيبدأون في الشفقة عليه.
لكن هذه مجرد صورة واضحة لما يحدث بالفعل.
وفي جسد آكل النيئ، بدأ الرجل الحقيقي في اكتساب الوزن بشكل صحيح منذ اليوم الأول، وبعد التخلص من الرجل الزائف، سيستمر في النمو بطريقة منتظمة حتى يصل إلى وزنه الطبيعي. . في الشخص النحيف جدًا، فإن الزيادة في وزن الرجل الحقيقي سوف تعادل الخسارة التي يعاني منها الرجل الزائف، بحيث يكون هناك زيادة صافية في الوزن منذ البداية.

يكون نمو الرجل الحقيقي سريعًا بشكل خاص عند الأطفال النحيفين والشاحبين والضعفاء. يجب ألا نتوقع من الأطفال الذين يأكلون نيئًا أن يكونوا ممتلئين الوجه وأرجلهم مثل رفاقهم الذين يأكلون الطعام المطبوخ، لأن السمنة هي علامة الرجل الكاذب. سيكون الأطفال الذين يتناولون الطعام الخام نحيفين بالفعل، وذوي عضلات قوية. ومن خلال الجهل المطلق، يفرح الآباء البسطاء بسمنة أطفالهم.

عندما تحولت لأول مرة إلى الأكل الخام، بدأت عملية تطهير واسعة النطاق في جسدي. لم أعاني من أي أعراض للوهن، لكني عانيت من آلام في أمعائي، وبدأت الفجوات بين أصابع اليدين والقدمين تجف، أعقبها قشور وحكة، وظهر طفح جلدي على جسدي، وفي أجزاء معينة من قدمي جلد جفت وتقشرت في رقائق. لقد أصبحت قدماي، التي كانت حتى ذلك الحين تنتفخ إلى حد طفيف، فجأة منتفخة بشكل مفرط، واستغرق هذا التورم أشهرًا حتى يهدأ. ثم بعد فترة أصبح البول عكرًا جدًا. خلال تلك الفترة بأكملها، قمت بتدريب نفسي من خلال المشي لمسافات أطول مما قمت به في حياتي من قبل. كان من الواضح بالنسبة لي أنه، تحت الضغط المستمر للتغذية الطبيعية وممارسة الرياضة البدنية، بدأت الرواسب التي تراكمت في أوعيتي الدموية ومفاصلي خلال 50 عامًا من تناول الطعام المطبوخ، في الذوبان والتلاشي. لكي أكون أكثر يقينًا في اقتناعي، توقفت فجأة عن تناول الطعام النيئ تمامًا ولمدة ثلاثة أيام تناولت أطباق اللحوم فقط. في اليوم الأول قلت عكارة البول، وفي اليوم الثاني لم يبق سوى آثار طفيفة، وفي اليوم الثالث اختفت تمامًا.

وعندما استأنفت تناول الطعام النيئ، أصبح بولى عكرًا مرة أخرى، ولكن

ليس في شدته السابقة، ويختفي تدريجيًا في غضون أسابيع قليلة.
من الواضح أن الأيام الثلاثة من تناول الطعام المطبوخ قد أبطأت المعدل السريع لتطهير جسدي. وبالمناسبة، قمت باكتشاف آخر في نفس الوقت. أدى تناول الماء مع الأطعمة المالحة إلى زيادة وزن جسدي بمقدار ثلاثة كيلوغرامات في يوم واحد.

ولحسن الحظ، عدت إلى وزني السابق في اليوم الرابع بعد استئناف تناول الطعام الخام.

ربما يكون من الجيد بالنسبة للمجند الجديد أن يأكل نيئًا أن يكون شهيًا
تناول الطعام بعد بضعة أشهر من الامتناع عن تناول المواد المطبوخة. وبمقارنة نظامي التغذية، يصبح أكثر اقتناعاً بأن الطريق الذي اختاره هو بالفعل الطريق الصحيح، وبعد ذلك لا يحلم بتكرار التجربة.

اختفى التورم القوي في قدمي تدريجياً خلال بضعة أشهر. وفي الوقت نفسه، عانيت أيضًا من بعض التورمات الخفيفة الطويلة الأمد؛ وقد هدأت هذه أيضًا خلال السنوات القليلة التالية واختفت تمامًا في النهاية. تظهر نفس الأعراض، بشكل أو بآخر، لدى عدد كبير من آكلي الطعام النيئ، الذين يكتبون لي عنها من جميع أنحاء العالم.

والأهم من ذلك هو اختفاء أكوامي. لم تمنحني البواسير المزمنة أي راحة أو راحة لمدة 15 أو 20 عامًا.

كنت أضطر كل يوم، وأحيانًا مرتين يوميًا، إلى تغيير ملابسي الداخلية. لم يهدأ الالتهاب أبدًا. كانت هناك إفرازات مستمرة من القيح والمخاط والدم. وحتى بعد أن تحولت إلى الأكل النيئ، وعلى الرغم من الانتظام الذي تم إدخاله في عمل أعضائي الهضمية، ظلت حالة البواسير دون تغيير تقريبًا. بعد كل مجهود بدني، أو حتى بعد نزهة بسيطة، أصبح التهيج شديدًا لدرجة أنني كنت أعتقد أحيانًا أنه بسبب التغيرات الشكلية التي حدثت، ربما لم ترغب البواسير في الاستسلام للأكل النيء، وأنه في في النهاية يجب أن أكون مضطرًا للخضوع لعملية جراحية بعد كل شيء. لكن في الوقت نفسه، لم أفقد الأمل أبدًا في قوة الطبيعة. وبالفعل، بعد بضعة أشهر بدأت الحالة تظهر تحسنًا واضحًا. تغيرت حالات التهيج اليومية إلى مرتين في الأسبوع، ثم إلى مرة واحدة في الأسبوع، ومرة واحدة في الشهر

وبعد ذلك مرة كل شهرين أو ثلاثة أشهر، حتى أصبح العلاج ناجحًا جدًا لدرجة أنني اليوم لا أشعر على الإطلاق أنني عانيت من البواسير. تم تسريع العلاج بشكل خاص عندما بدأت أتناول سلطات القمح المنبت كل يوم. والآن تضعنا هذه الظروف وجهاً لوجه أمام حقيقة بالغة الأهمية.

ومن الحقائق المعروفة أن البواسير تنتج عن ضعف مرونة جدران المستقيم وانتفاخ الأوردة في الطرف السفلي من الأمعاء. إن شفاء البواسير عن طريق تناول الطعام النيء هو دليل على أنه من خلال استبدال الخلايا المتحللة في الجسم بخلايا نشطة، فإنه مع مرور الوقت تتجدد جدران الأمعاء والأوعية الدموية تدريجياً، وتكتسب المرونة والصلابة اللازمة. . والأهم من ذلك أن هذه العملية تتم في وقت واحد في الأمعاء والمعدة والأوردة والشعيرات الدموية والأعصاب، وفي كل عضو وغدة دون استثناء. وبعبارة أخرى، يتم استعادة الكائن المضطرب والمريض للآكل المطبوخ بالكامل مع مجموعة جديدة من الخلايا الشابة والمتخصصة والصحية. إن الزيادة في القوة الجنسية عن طريق تناول الطعام النيئ ستكون مفاجأة للجميع، على الرغم من أن الاعتدال الصارم في الأنشطة الجنسية يجب أن يكون مبدأنا الثابت. في الرياضة، سيحقق أكلة النيئة أرقامًا قياسية جديدة وغير مسبوقة. هذا هو المكان الذي يمكن فيه العثور على حلم الخيميائيين الطويل الأمد، وهو إكسير الحياة. إنها لا تستحضر النتائج التي يتم الحصول عليها في غضون ساعات قليلة عن طريق الأدوية، ولكنها عمليات أساسية لعلاج الأمراض من خلال إعادة بناء الكائن الحي بأكمله.

وبشرط ألا تستنفد خلايا العضو أو الغدة بالكامل، فإن التغذية الطبيعية تمكنها من استعادة مكملها الأساسي من الخلايا عن طريق ولادة خلايا جديدة، وفي نفس الوقت التخلص من وجود الخلايا المريضة وغير المفيدة. ولكن لا توجد وسيلة على الإطلاق لإعادة العضو المفقود، مثل الأسنان المسوسة، إلى حالته السابقة.

ولهذا السبب فإن المماطلة أمر خطير في الأمور الصحية.

يعيش آكل الطعام المطبوخ على عمل خمس إلى عُشر أعضائه وغدده، ومع ذلك، طالما أنه قادر على الوقوف على قدميه، فهو يعتبر نفسه سليمًا. والأسوأ من ذلك هو خطر الحرمان منه

حتى أن هذا العشر يتدلى فوقه باستمرار مثل سيف ديموقليس، خاصة عندما يتناول بعض وجبات العشاء "الجيدة".

تظهر التحقيقات التي أجراها علماء الخلايا أنه بالإضافة إلى الخلايا الخاملة، توجد في جسم الإنسان العديد من الخلايا العملاقة متعددة النوى (خلايا متعددة النوى)، وخلايا كبيرة الحجم غير منوية (خلايا كبيرة النوى)، وأنواع أخرى من الخلايا المتحللة. وتوجد مثل هذه الخلايا "بشكل طبيعي" في جميع الأعضاء والغدد، وحتى في مجرى الدم لدى الأشخاص الذين يتناولون الطعام المطبوخ. إن العلماء الباحثين الذين يرون هذه الانحرافات ومجموعة أخرى من الانحرافات في أعضاء جميع مدمني الطعام ملزمون باعتبارها أحداثًا "طبيعية" أو "طبيعية".

المواد الغذائية الطبيعية لا تبقى في الجهاز الهضمي أكثر من بضع ساعات، وسواء تم هضمها أم لا، فإنها تخرج من الجسم عن طريق القناة الطبيعية، في حين أن الأطعمة المطبوخة، وخاصة تلك المشتقة من مصدر حيواني، تبقى في القناة الهضمية لمدة ثلاث ساعات. أو أربعة أيام، وأحيانا لأسابيع. الآن، من الحقائق المعروفة أنه بعد الموت مباشرة تبدأ الخلايا الحيوانية في التحلل، وتطلق مجموعة كبيرة ومتنوعة من المواد السامة أثناء قيامها بذلك. ولذلك لا توجد مواد غذائية حيوانية خالية من السموم على مائدة الآكل المطبوخ. فلا عجب إذًا أنه بعد بقائه في بطن الإنسان لمدة ثلاثة أو أربعة أيام عند درجة حرارة 38درجة مئوية. تتحول المواد الغذائية الحيوانية بالكامل إلى سموم. في بعض الأحيان تتقدم هذه العملية إلى حد أنها لا تنجح في مغادرة الكائن الحي إلا بعد أن تدمر جدران الأمعاء وتختلط بكميات كبيرة من القيح والمخاط والدم. وفي اليوم الثاني يشكو المريض من اضطراب بسيط في المعدة. ويوصي الأطباء باستخدام ملح الطعام من أجل منع حدوث مثل هذه التعفنات، وكأنهم يريدون تحويل بطن الإنسان إلى برميل من اللحم المملح. يعتقد الأشخاص الساذجون بسذاجة أن كل ما تقبله المعدة بسهولة لا يمكن أن يكون ضارًا؛ في حين أن الأرز المصقول أو الخبز الأبيض أو السكريات، وهي أكثر المواد الغذائية ضرراً، لا تحدث ردة فعل فورية في المعدة. بل إن البعض يتساءل عن علاقة التغذية بالعين أو الجلد أو الأعصاب، وكأن أي جزء من الجسم يمكنه القيام بوظائفه دون مواد أولية. الآن، ما هي المادة التي قد يجدها المرء فيها؟

الخبز الأبيض أو السكر أو الزبدة المصفاة التي تضيء العيون أو تنظم عمليات الأعصاب الرائعة؟ يقدم الناس جميع أنواع التخمينات الافتراضية لتفسير أسباب الأمراض العصبية، لكنهم لا يعيرون أقل قدر من الاهتمام للعامل الأكثر أهمية، وهو خصائص المواد الخام التي تزود الأعصاب.

تضعف مقاومة الإنسان للأمراض المعدية

من جيل إلى جيل

الادعاءات بأن خطر الأمراض المعدية مستمر بشكل مطرد الانخفاض مغالطة. بسبب الأكل المطبوخ، تفقد الخلايا البشرية تدريجياً قدرتها على مقاومة الميكروبات، والأسوأ من ذلك أنها تستمر في فقدان هذه القوة من جيل إلى جيل.

وفي هذا الصدد، أود أن أقتبس بعض المقاطع من كتاب "التشريح المرضي وإمراضية الأمراض البشرية" للعالم السوفييتي البارز إيف دافيدوفسكي، والذي نُشر عام 1956.

ووفقا له: "هناك عدد من حالات العدوى الخاصة بالإنسان العاقل (الأنثروبونوز) التي لا تحدث في الواقع في الحيوانات، بما في ذلك القردة الأكثر تطورا. كما أن العلماء لم ينجحوا في تحفيز أمثلة تجريبية لتلك العدوى فيهم". أو أنهم يتمكنون من الحصول على تشابهات بعيدة جدًا مع عدد قليل منها فقط (التيفوئيد، والكوليرا، والملاريا، والتهاب السحايا بالمكورات السحائية، والأنفلونزا، والحصبة، واليرقان، والخناق، والحمى القرمزية، والالتهاب الرئوي، والروماتيزم، والإنتان، والسيلان، وداء الدمامل، والتهاب الزائدة الدودية، وما إلى ذلك). على).

"إن الأمراض الحيوانية المنشأ والأورنيثونوس (أمراض الحيوانات والدواجن) التي تحدث عند الرجال، مثل رهاب الماء، والتهاب الدماغ، وداء البروسيلات (حمى مالطا)، وداء الببغائية، والجدري، والطاعون، والتولاريميا، والجمرة الخبيثة، وداء الشعرينات وغيرها، وعادة ما تكون لها أعراض خاصة خاصة بالإنسان، بينما في الحيوانات في بعض الأحيان تظهر فقط نسخًا بعيدة جدًا من تلك الأعراض."

ومن ثم يبدو أن ليس فقط جميع الحيوانات، بما في ذلك أسلاف الإنسان والقردة، لا تصاب بعدوى بشرية محددة، ولكنها لا تستجيب حتى للمحاولات المتعمدة لعلماء الأبحاث لإصابتها بهذه الأمراض لأغراض تجريبية. في المقابل،

توجد بكتيريا خاصة بالحيوانات والطيور، ولكنها لا تؤثر عليها بشكل طبيعي، مع أنها موجودة في أعضائها طوال الوقت. ولكن عندما تنتقل هذه البكتيريا إلى الإنسان، فإنها تصيبه بالعدوى بطريقة فظيعة وكارثية. ويجب أن نضيف إلى ذلك أن الحيوانات محصنة ضد كافة الأمراض المزمنة.

ما هو سبب هذا التناقض المذهل؟ ما الذي يميز الإنسان عن الحيوان هنا إن لم يكن عادته في تغذية نفسه وفق قوانين "الحضارة" ثم الجلوس على مكتبه على مهل وعقد ساقيه؟ فقط تصوروا لأنفسكم كيف سيكون الأمر لو أن البقرة، في أحد هذه الأيام الجميلة، فكرت في أن تصبح "متحضرة" مثل الإنسان، وتأكل علفها بعد غليه في مرجل، وعندما تمرض، تتظاهر بأن وكانت الأسباب غير معروفة. ثم إذا اقترح عليها أحدهم أن تحاول تغذية نفسها على العشب النيء، فعليها أن تعرب عن خوفها من أن يستخدم جسدها للطعام المطبوخ، وقد يضرها العشب النيء. وتخيلوا لأنفسكم أيضًا كيف ستكون البقرة اليوم لو أنها أكلت العشب المطبوخ منذ آلاف السنين، دون أن تفكروا ولو للحظة واحدة في أن ما كانت تفعله كان عملاً غير طبيعي. ومع ذلك، فإن هذا هو الموقف الذي وضع فيه عبدة اللحوم المتعصبون اليوم أنفسهم.

مكافحة الأمراض المعدية تبدأ من تماما
وجهة نظر خاطئة. إن انخفاض معدل الوفيات الناجمة عن الأمراض المعدية لم يتحقق من خلال تعزيز مقاومة الجسم، ولكن من خلال تخفيف الظروف الخارجية التي تنشر العدوى.

مع مرور الوقت، ضعفت قوة مقاومة الإنسان إلى درجة أننا إذا أزلنا وسائل الراحة التي توفرها المساكن الحديثة، وأنظمة إمدادات المياه المركزية، والصرف الصحي في المناطق الحضرية، وعزل المرضى وما إلى ذلك، وعدنا إلى الظروف التي كانت سائدة قبل 200عام، فإن الإنسان سيتم القضاء عليها من خلال الأمراض الوبائية المختلفة في غضون سنوات قليلة.

على أية حال، حتى اليوم، هناك حالات عدوى ذاتية، مثل تلك التي تؤدي إلى ظهور
تتطور حالات النزلات بسرعة وتصبح كارثة حتمية لجميع البشر الذين يأكلون الطعام المطبوخ. وباستغلال ضعف خلايا الرجل الكاذب، تصبح الكائنات الحية الدقيقة غير ضارة

ضارة للغاية. يكتب دافيدوفسكي: "في ضوء البيانات المعاصرة حول قابلية البكتيريا للتغير، يجب علينا أن نعتبر الافتراض القائل بأن البكتيريا المسببة للأمراض قد يتم إنتاجها مما يسمى البكتيريا غير المسببة للأمراض أقرب إلى الواقع. وبالتالي، فإن عصيات التيفوئيد، ونظيرات التيفية، والدوسنتاريا قد تنشأ من العصيات المعوية، وقد تتطور عصيات الخناق الحقيقية من عصيات كاذبة، وقد تحدث مثل هذه التحولات في جميع أنواع المكورات، وفي اللاهوائيات، وفي عصيات الطاعون والسل، وفي الكائنات الحية الدقيقة الأخرى.

العدوى الذاتية حقيقية بشكل خاص على حساب السكان المعتادين في جسم الإنسان والجلد والأغشية المخاطية."

في العديد من الأمراض المعدية، لا يوجد دليل على الإصابة. بشكل عام، كل مرض معدي يظهر لأول مرة في الجسم الحساس لشخص ضعيف ثم ينتقل بعد ذلك إلى أشخاص آخرين. وفي الواقع، يعتبر كل كائن حي من هذا القبيل مصنعًا خطيرًا لتكاثر وانتشار البكتيريا المسببة للأمراض. لا يمكن العثور على مثل هذا المصنع بين آكلي النيء. لذا فإن عالم آكلي النيئ سيكون خاليًا إلى الأبد من جميع الأمراض المعدية.

ويمكن تلخيص آراء دافيدوفسكي حول العدوى الذاتية على النحو التالي: "المناطق الرئيسية في جسمنا حيث تتطور عمليات العدوى الذاتية هي: الحلق، واللوزتين، والزائدة الدودية، والأمعاء الغليظة، والملتحمة، والشعب الهوائية و الأمراض ذاتية العدوى هي: نزلات الأنف، التهاب البلعوم، التهاب القولون، الزحار، التهاب الشعب الهوائية، الالتهاب الرئوي، التهاب المثانة، التهاب الحويضة، التهاب الكلية، التهاب الملتحمة، التهابات الجلد،

الدمامل، الدمامل، التهاب الأذن الوسطى، التهاب المرارة، التهاب العظم والنقي، بعد الولادة التهاب بطانة الرحم، وما إلى ذلك. وبحسب البيانات التي قدمها FG بارينسكي ،(1949)في 50بالمائة فقط من جميع حالات الحمى القرمزية و51 بالمائة من حالات الدفتيريا يمكن إجراء اتصال مباشر. وبعبارة أخرى، في الغالبية العظمى من جميع حالات الدفتيريا لا توجد أدلة تثبت أن العدوى من مصادر خارجية. مرة أخرى، أشارت الأدلة التي قدمها تي إي بولديريف (1949)إلى أن 53 بالمائة من حالات التيفود مجهولة المصدر. دور العدوى الخارجية يتضاءل تدريجيا، معطيا مكانه للعدوى الداخلية. دون أي

ولا شك في المستقبل، سوف ندرك أن الدور الرئيسي تلعبه بالفعل العدوى الذاتية، خاصة أننا لم نمتلك بعد المعرفة اللازمة التي تمكننا من شرح جوهر الآليات الفسيولوجية والظروف التي تتغير. التعايش الطبيعي للخلايا والبكتيريا في حالة العدوى.

"فيما يتعلق بمسببات الأمراض المعدية، يجب علينا التخلي عنها
المفاهيم التي تم تصورها في زمن كوخ وإرليخ وباستور حول الطبيعة "الممرضة" للكائنات الحية الدقيقة في الوسائط الخارجية والداخلية. بالمعنى الكامل للكلمة، ليست البكتيريا نفسها هي المسببة للأمراض، ولكن تلك الارتباطات الفسيولوجية الموجودة في الكائن الحي في لحظة معينة والتي ترتبط عضويًا بالاضطرابات في أنظمته التنظيمية وآلياته العصبية. لا توجد ميكروبات "ممرضة" خاصة في الطبيعة؛ ومع ذلك، لا توجد نهاية للعوامل التي تعزز القابلية للتأثر لدى الأشخاص ذوي المقاومة الطبيعية، والعكس صحيح.

يمكننا استخلاص نتيجة واحدة فقط من كل هذا. السبب الحقيقي للأمراض المعدية ليس الميكروب، ولكن ضعف العمليات البيولوجية الطبيعية للكائن الحي. لقد كانت الميكروبات موجودة دائمًا، ولا تزال موجودة وستظل موجودة إلى الأبد. إن حملة تدميرهم وإبادتهم هي جنون محض. ونتيجة لغض الطرف عن الأسباب الحقيقية للأمراض، تضاءلت قوة المقاومة العضوية للإنسان تدريجياً إلى حد أن الإنسان لم يعد ينتظر قدوم العدوى من الخارج، بل يستسلم للبكتيريا التي تحتشد داخل أجسامه. . ففي الكائن البشري، تلك البكتيريا ذاتها التي لا تستطيع أن تلحق أي ضرر بأبسط الحيوانات، تواجه وجهاً لوجه مع خلايا ضعيفة، لا قيمة لها، وغير نشطة تتكون من اللحوم والخبز والزبدة والسكر. فلا عجب إذن أن يسقطوا على تلك الخلايا ويلتهموها بشراهة. وينبغي للإنسان العاقل أن ينظف بدنه من كل خلية من تلك الخلايا عديمة الفائدة، وبعدها لن يجرؤ أي ميكروب على الاقتراب من الخلايا الفتية القوية القوية التي ستنشأ من الفواكه والمكسرات والحبوب النبيلة. وهنا، في الواقع، "جوهر الآليات والظروف الفسيولوجية التي تغير الوضع الطبيعي

تعايش الخلايا والبكتيريا إلى حالة من العدوى"، وهو تفسير لا يستطيع دافيدوفسكي تقديمه.

إن دور المضادات الحيوية كعوامل علاجية هو دور مؤقت ومضلل. ويشعر الناس بخيبة أمل تجاههم تدريجياً.
من خلال تحييد آثار النشاط البكتيري لفترة قصيرة من الزمن، فإنها تضعف الخلايا وتمهد الطريق لعدوى أقوى في وقت لاحق.

لدي الخبرة الأكثر حميمية في التعامل مع المضادات الحيوية. نتيجة لنقص التغذية الطبيعية، كان أطفالي يعانون دائمًا من حمى غير منتظمة ومستمرة ناجمة عن العدوى الذاتية والتسمم الذاتي، وتتراوح درجة حرارتهم عادة بين 37.8درجة مئوية. و 38درجة مئوية. أخذت ابني إلى باريس وأوكلت إليه رعاية أبرز "المتخصصين" هناك. ولسوء الحظ، من خلال التجارب العشوائية مع المضادات الحيوية، قاموا برفع درجة حرارتها إلى 41-40درجة مئوية. وتدهور قلبه وكليتيه وقتلوه أخيرًا دون أن يتمكنوا من تشخيص مرضه.

بالضبط نفس الشيء حدث لابنتي، ولكن مع ذلك
المزيد من العنف، بعد عامين. لقد وضعتها في مستشفى أنشارهوهي للأطفال (Anscharhohe Kinderkrankenhaus)في هامبورغ، حيث أجرى الدكتور فولفغانغ تيلينغ أكثر التجارب اللاإنسانية على طفلتي المسكينة. كان يسحب كل يوم كمية هائلة من الدم، ويخضعها لمختلف الاختبارات المعملية أو يحقنها في عشرات من الجرذان والأرانب الفقيرة، متظاهرًا أنه من خلال مضاعفة البكتيريا يرغب في التعرف على الكائن الفعلي المسؤول عن المرض، ولكنه ولم يتمكن من التحديد في فحوصاته السريرية غير العادية. كلما ارتفعت درجة حرارة طفلي، كانت جرعات المضادات الحيوية المعطاة أكبر وكانت أنواعها أكثر تنوعًا. ومع زيادة جرعات المضادات الحيوية ارتفعت درجة الحرارة أكثر فأكثر، حتى تأرجحت بشكل مستمر بين 39درجة مئوية. و 41درجة مئوية. وأصبحت علامات التهاب الكلية واضحة بقوة. وبواسطة وسائله "العلمية" قام بتسريع تطور المرض، وخفض مدته "الطبيعية" البالغة أربع سنوات إلى شهر واحد فقط. لقد اعتبر الطفل دمية وأخافنا ودفعنا إلى الاعتقاد الخاطئ

وأنه إذا لم يتم إعطاؤها الكورتيزون أو إخضاعها لخزعة داخلية فلن تعيش أكثر من أسبوع.

في تلك الأيام صادفت لغة بيرشر بينر الألمانية
رسالة بعنوان "أمراض التغذية" (netiehknarksgnurhanrE، إرستر تيل، .(1933أخرجت ابنتي على الفور من ذلك المستشفى وأوكلت إليها رعاية التغذية الطبيعية. مع موجة مفاجئة من العصا السحرية، انخفضت درجة حرارة طفلي إلى منطقة 37درجة 37.5 -درجة مئوية. وزادت كمية بولها من 200م1 إلى لترين يومياً.

وفي غضون أسبوع، وقفت على قدميها ومشت عبر الغرفة لتفتح الباب لذلك الطبيب القاسي، الذي أصيب بالذهول وكان خائفًا جدًا من العار لدرجة أنه رفض، تحت ذريعة لا أساس لها أو أخرى، أن يعطيني نسخًا من المستشفى. السجلات والفحوصات السريرية.

لو أنني واصلت تغذية الطفلة باتباع نظام غذائي يعتمد على الأكل النيئ، لكانت على قيد الحياة بالتأكيد اليوم. لكن في ذلك الوقت كنت أعتبر الطعام النيئ وسيلة علاجية، ومازلت أؤمن بالفيتامينات الاصطناعية. ومن أجل التعرف عن كثب على النظام الغذائي في عيادة الدكتور بيرشر بينر الخاصة، أخذت الطفلة من هامبورغ إلى زيورخ واحتفظت بها في تلك المصحة لمدة 23يومًا. أود أن أذكر هنا، بالمناسبة، أنه لسوء الحظ بعد وفاة الدكتور بيرشر بينر، تم تعديل نظامه الغذائي بشكل كبير من خلال إدخال الأطعمة المطبوخة ومنتجات الألبان والفيتامينات والأدوية الأخرى.

على أية حال، بعد أن شجعني التحسن السريع في حالتها، اعتقدت أنه من الممكن استعادة صحتها جزئيًا عن طريق الأطعمة النيئة وجزئيًا عن طريق الأطعمة المطبوخة والفيتامينات الاصطناعية. على أية حال، تمكنا من إطالة عمرها لمدة أربع سنوات فقط.

أنا نفسي مثال صارخ على انتصار الإنسان على العدوى الذاتية. كنت أعاني منذ أكثر من 20عامًا من التهاب الشعب الهوائية المزمن لدرجة أنني كنت أضطر دائمًا إلى النوم في سريري عدة مرات في السنة بسبب نوبات البرد الشديدة. لكن الأكل النيئ غيّر كل هذا، وعلى الرغم من أنني كنت أنام طوال السنوات العشر الماضية تحت السماء المفتوحة طوال العام، وأحيانًا في صقيع الشتاء البارد الذي تبلغ درجة حرارته 15 أو 16درجة، مع بقاء الميكروبات في أماكنها،

لم أسعل أو أشعر بأي مؤشر على الإصابة بنزلة برد ولو لمرة واحدة. وأود أن أضيف بالمناسبة أن النوم في الهواء الطلق في الشتاء لا يتطلب بطولة خاصة. كل ما هو مطلوب هو تغطية الجسم جيدًا وإبقاء الوجه مفتوحًا للهواء النقي. بالإضافة إلى ذلك، من المهم الامتناع عن تناول الطعام المطبوخ للتخلص من أسباب السهر والتقلب في السرير بشكل مستمر.

## السرطان هو نتيجة التدهور الشديد للخلايا

كما هو الحال في جميع الأمراض الأخرى، فإن أسباب السرطان أيضًا موجودة
يمكن تفسيرها بسهولة تامة في ضوء قوانين الطبيعة.

أجرى علماء الخلايا قدرًا هائلاً من الأبحاث لاكتشاف الاختلافات بين بنية الخلايا الطبيعية وتلك الموجودة في الخلايا السرطانية. وبشكل عام، فقد وجدوا أن الخلايا السرطانية هي خلايا من أنواع شائعة جدًا خالية من البنية والقدرة اللازمة لأداء أي عمل مفيد على الإطلاق. هدفهم الوحيد هو التهام البروتينات (مواد البناء) والتكاثر.

وكما نعلم، فإن خلايا الإنسان الكاذب تمتلك نفس الشيء تمامًا الصفات. هناك درجة واحدة فقط من الاختلاف بين التنكس الذي تعاني منه خلايا الإنسان الكاذب وخلايا السرطان. أما فيما يتعلق بالموقع، ففي ظروف معينة، ينجح الإنسان الحقيقي في إبقاء خلايا الإنسان الكاذب تحت سيطرته. ينشرها في المساحات الحرة لجسمه، ويملأ التجاويف الفارغة بها، ويضعها تحت جلده، ويمزجها مع خلاياه الطبيعية، وبذلك يحافظ، لبعض الوقت على الأقل، على أعضاء وأجهزة الجسم الحساسة. يتحرر جسده من خطر ضغطهم.

ويمكن لأي شخص أن يرى بالعين المجردة الكتلة الهائلة للرجل الكاذب، والتي يصل وزنها أحيانًا إلى 70-60 كيلوجرامًا. ولو تم وضع بضعة كيلوغرامات من تلك الكتلة في أي غدة أو عضو، فمن المؤكد أن نشاط الغدة أو العضو سيصاب بالشلل تحت الضغط الناتج. وبهذه الطريقة بالتحديد يضع السرطان حدًا لحياة الرجل.

لقد تم استدعاء خلايا الإنسان الكاذب، مثل خلايا السرطان
إلى الوجود عن طريق الطعام المعد في المطبخ

الغرض الأساسي هو العمل كمستهلكين متعطشين لمثل هذه الأطعمة. بفضل الجهود الدفاعية التي يبذلها الإنسان الحقيقي، لا تستطيع خلايا الإنسان الزائف أن تستوعب بشكل كامل الكميات الهائلة من المواد غير الطبيعية التي يتم إدخالها إلى الجسم عن طريق قناة الإدمان، وبالتالي يتم فقدان نسبة كبيرة من تلك المواد بلا هدف. عن طريق حرقها وتحويلها إلى حرارة زائدة عن الحاجة. من أجل استهلاك هذه الكميات الزائدة من الطعام بحرية، تسعى خلايا الإنسان الكاذب إلى الحصول على الاستقلال، والاستقرار في أي مكان ترغب فيه، والتهام نفسها إلى أقصى حد. عندما ينجح واحد أو أكثر منهم في جهودهم، يبدأون في التهام المواد الغذائية التي يقدمها لهم سيدهم الجشع بسرعة لا تصدق. وهكذا، بدءًا بخلية أو خليتين صغيرتين، يأتي إلى الوجود الوحش الذي يبقي البشرية جمعاء في براثن رعبه المميت.

في أي من العمليات المرضية العديدة، لا نواجه حالة مماثلة حيث من بين مليار خلية فقط خلية واحدة أو خليتين تستسلم للمرض.

الرجل ذو الرؤية الواضحة، الذي يمتلك البصيرة التي تشغل عقله

الذين يعانون من مشاكل أساسية لا يمكنهم إلا أن يتساءلوا عن الأسئلة الغبية التي يهدر فيها علماء الأبحاث وقتهم وأموالهم وطاقتهم. ومن أجل تفسير حدوث السرطان، فقد أدرجوا حوالي 400عامل مسرطن مختلف، والتي، باستثناء العوامل الغذائية، ليس لها أدنى صلة بالأسباب الأساسية للتسرطن. يجب على كل فرد أن يسأل نفسه هذا السؤال: "من المسلم به أن جميع السموم والأشعة والتهيجات المزمنة والإصابات والحروق والفيروسات والنيكوتين والقطران ومجموعة من العوامل الأخرى قد تكون قادرة، كعوامل ضارة، على حرمان الخلايا من مركبها بنيتها وقدرتها على العمل، أو الإضرار، والهزال، والسحق، والقتل، ولكن بأي وسيلة ممكنة يمكن أن تحفز في خلية واحدة أو خليتين مثل هذه القدرة الهائلة على التكاثر بحيث تمكنها، في فترة قصيرة جدًا من الزمن؟ الوقت، ليهدم ومن ثم يدمر بالكامل صرح الجسم البشري الرائع بأكمله؟"

يتم طهي هذه القوة الرهيبة وخبزها وإعدادها وتقديمها للوحش من قبل مالك الكائن الحي بنفسه

التدمير النهائي الخاص. السرطان هو الدليل الحي على الانحطاط الشديد للخلايا والنتيجة الحتمية للتغذية غير الطبيعية.

أثناء تحقيقاتهم، يواجه العلماء مرارًا وتكرارًا الأسباب الحقيقية للسرطان. يحملون بين أيديهم الأدلة الدامغة، ينظرون إليها برهة بل ويؤكدونها، ولكن كلما طرحت مسألة تغيير النظم الغذائية السائدة للتداول، أغمضوا أعينهم فزعاً، كما لو أصابهم الرعد، و دون أن يتأخروا لحظة واحدة، فإنهم يتراجعون، لأنهم لا يرغبون في رؤية أي شيء غير طبيعي في عاداتهم الغذائية. وعلى وجه الخصوص، لا يرغبون في انتقاد الخبز الذي يأكلونه والذي اعتبروه على مدى العصور الماضية قدسية، دون أن يفكروا للحظة أنه بحلول الوقت الذي يصل فيه إلى المائدة، يتم تدنيسه مرارًا وتكرارًا عن طريق الطحن. والغربلة والعجن والخبز.

يرى علماء الخلايا بوضوح أن السرطان يأتي إلى الوجود عن طريق خلايا خالية من الهياكل المتخصصة والقدرات التشغيلية، ولكن في نظرهم جميع خلايا ما يسمى بالرجل السليم (على الرغم من أنها نتاج تغذية غير طبيعية) هي في المقام الأول خلايا كاملة النمو وكاملة يتم حرمانها فيما بعد من سماتها الطبيعية من خلال تأثير بعض العوامل المسببة للسرطان. بمعنى آخر، إن غياب الآليات السليمة للمصنع للعيوب في إنتاجه ترتبط بكل عامل عرضي، لكن لا علاقة لها إطلاقاً بمواد البناء الموردة لذلك المصنع، ولا بطبيعة الخام وجودته. المواد اللازمة للإنتاج. إنهم لا يرغبون في أن يروا أن أعضاء جميع الذين يتناولون الطعام المطبوخ مغمورة بشكل دائم بمليارات من الخلايا التي فقدت بنيتها ووظائفها المناسبة. سأقتبس الآن بعض المقاطع من كتاب كاودري "الخلايا السرطانية" والتي سيرى القارئ منها بوضوح مدى وضوح ووضوح الأسباب الحقيقية لمرض السرطان.

السرطان هي.

يكتب كاودري (صفحة :(11"مع فقدان وظيفة الخدمة المتخصصة لسلائفها كليًا أو جزئيًا، تفقد الخلايا السرطانية بالمثل السمات الهيكلية التي تشكل هذه الوظيفة المحددة.

ممكن. لا يمكن الحفاظ على البنية في غياب الوظيفة مثلما لا يمكن الحفاظ على الوظيفة في غياب البنية المقابلة." لقد نسي كاودري إضافة الحقيقة الأكثر وضوحًا التي كان من الممكن من خلالها حل سر السرطان مرة واحدة وإلى الأبد.

أي أنه من أجل الحفاظ على الهيكل والوظيفة، تعد المواد الخام من المتطلبات الأساسية، وعندما يتم تحويل تلك المواد الخام إلى مواد مطبوخة، لن يتم الحفاظ على الهيكل ولا الوظيفة.

بالنسبة للنمو الطبيعي للخلايا، يقتبس كاودري ما يلي: "تحتوي الخلايا البدائية الطبيعية على العديد من الآليات المحتملة التي تحدد في النهاية التمايز. تصبح هذه الآليات نشطة وظيفيًا عندما تصل المكونات إلى مستويات كمية معينة" (ص .15)أثناء التحول إلى السرطان "تحفز المواد المسرطنة تغييرًا في واحدة أو أكثر من الوظائف الخاصة للخلية. والتغيير الناتج يكون وراثيًا." لكن "الخلايا التي عانت من مثل هذا التغيير الوراثي قد تتطلب فقدانًا إضافيًا للعوامل الإضافية قبل أن تصبح أورامًا مستقلة تمامًا" (ص .17)

لا يتم إنتاج السرطان من خلايا متخصصة ومتطورة بالكامل.
"إن البويضة والحيوان المنوي عبارة عن خلايا شديدة التمايز ولا تصبح خبيثة وتؤدي إلى ظهور سرطانات تتكون من خلايا الحيوانات المنوية أو البويضة التي تتكاثر دون القيود المعتادة وتغزو المناطق التابعة للخلايا الطبيعية جيدة التصرف" (ص .333)

تتمثل الأنشطة الرئيسية للخلايا السرطانية في البحث عن المواد النيتروجينية، والتهام البروتينات الحيوانية، وانتزاع الأحماض الأمينية، وتصنيع البروتينات غير الطبيعية، وتنفيذ عمليات أخرى مختلفة ذات طبيعة مماثلة. لقد تم النظر إلى السرطان على أنه "يعمل مثل" مصيدة النيتروجين "حيث يزيل الأحماض الأمينية من تجمع الجسم دون السماح بأي عودة ملحوظة إليها" (ص .39)وقد جاء في الأسفل (المرجع نفسه): "يبدو أن استقلاب النيتروجين في الخلايا الخبيثة يتم عن طريق أخذ المواد التي تحتاجها بشدة من الخلايا حسنة التصرف، التي تخدم الجسم بشكل صحيح". وكان من الممكن حل اللغز بسهولة لو تم استبدال عبارة "هناك حاجة ماسة إليها" بعبارة "عديمة الفائدة وضارة للغاية". اعتبر كريستنسن وهندرسون (1952)التفوق في الأحماض الأمينية

تراكم الخلايا السرطانية "عامل مهم في نمو وتكاثر الخلايا الورمية في الحيوان الهزال" (المرجع نفسه). ومن وجهة نظرهم فإن الحيوان قد هدر ليس بسبب غياب المواد الغذائية الطبيعية، بل بسبب نقص كمية الأحماض الأمينية.

تقوم الخلايا السرطانية بتصنيع البروتينات بشكل مستمر. يكتب كاودري (ص.

:(152"غالبًا ما يُنظر إلى الأورام الخبيثة على أنها مرتبطة بخلل في تخليق البروتين واحتمال تكوين بروتينات غير طبيعية. هناك تخليق صافي مستمر للبروتين والبروتين النووي لإعطاء مادة خلوية جديدة في الأورام النامية، في حين أن تخليق هذه هذه تتم موازنة المواد الموجودة في الأنسجة الطبيعية غير النامية عن طريق انهيار مماثل." وفي مكان آخر يقتبس كاسبرسون :(1950)"يبدو أن هناك اختلافًا أساسيًا بين الخلية السرطانية الخبيثة والخلية التي تنمو بشكل طبيعي فيما يتعلق بتطور نظام تكوين البروتين. في الخلية السرطانية الخبيثة، توجد آلية تثبيط داخلية خلوية، الذي يحد عادةً من نشاط نظام تكوين البروتين، وقد توقف عن العمل بشكل أو بآخر، مما أدى إلى تغييرات محددة في الصورة الكيميائية الخلوية" (الصفحات .(102-10فهل هناك حاجة للتأكيد على أن البروتينات المعنية ليست البروتينات التي يتم الحصول عليها من العنب أو التفاح، بل تلك المطبوخة أو المخبوزة في المطبخ والتي ترفضها الخلايا الطبيعية؟

وقد أظهرت التحقيقات العلمية الإضافية أن كمية الدهون في الخلايا السرطانية أعلى من المعدل الطبيعي، في حين أن الفيتامينات والمعادن أقل من المعدل الطبيعي.

يعترف كاودري بأن «الخلايا، سواء كانت خبيثة أو غيرها، عبارة عن أفراد صغيرة معقدة بشكل لا يمكن تصوره. وربما تحتوي كل منها على ما يصل إلى 10000مكون كيميائي حيوي مختلف، بدءًا من الأيونات غير العضوية إلى البروتينات والبروتينات النووية الأكثر تعقيدًا، والتي تتفاعل بشكل مباشر أو غير مباشر مع بعضها البعض. ..إن توازن الأنشطة في الخلية الحية، والذي هو التعبير العلني العام عن حياة الخلية، يجب أن يكون في أي وقت وظيفة لتفاعلات حركية معقدة للغاية بين هذه المواد.ولتحديد حالة أي خلية بشكل كامل، هناك حاجة واحدة سوف تحتاج إلى وصف العلاقات المتعددة المعنية بمصطلحات حركية. وبما أنه ليس من الممكن تحديدها كميا أكثر من

مع وجود عدد قليل من المتغيرات في وقت واحد، يمكننا الحصول على رؤية محدودة للغاية للوضع المعقد برمته. إن الصياغات الرياضية التي تتعامل مع 4أو 5أنظمة مكونة تمثل صعوبات هائلة، ناهيك عن تلك التي تتعامل مع آلاف المتغيرات. إنهم، على الرغم من ندرة معارفهم، يتجاهلون الطبيعة التي شيدت تلك الخلايا المعقدة، ويدفعون الناس إلى الاعتقاد بأنهم يستطيعون، من خلال حساباتهم الدقيقة، تحديد المتطلبات النوعية والكمية الدقيقة لتلك الخلايا. الخلايا فيما يتعلق بالبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن وما إلى ذلك.

بل إنهم يذهبون إلى أبعد من ذلك، في البداية إلى ازدراء حكمة كبير المهندسين من خلال عدم الموافقة على ما أمر به، ثم يقومون بتحضير مواد مختلفة في مصانعهم وتقديمها لنا. دع القارئ يقرر بنفسه ما إذا كانت أفعالهم مضحكة أم مؤسفة.

لقد جمع علماء الأبحاث أدلة كثيرة لإثبات أن التوفير أو القيود الغذائية تمنع، أو على الأقل تحد، من الإصابة بالسرطان ونموه. خلال الحرب العالمية الأولى، في ظل نظام التقنين الغذائي الصارم الذي كان مطبقًا آنذاك في الدنمارك وروسيا وألمانيا والنمسا، كانت وفيات السرطان أقل مما كانت عليه بعد إلغاء التقنين في نهاية الحرب. في رأي هيندهيد ،(1925)ساهم الإفراط في التغذية في هذه الزيادة اللاحقة في حالات الوفاة.

يستشهد كاودري بأمثلة من التجارب التي أجريت على الحيوانات: "يُنسب الفضل إلى موريشي (1909) من قبل ماكاي (1947)لتوسيع عمل الباحثين البريطانيين السابقين الذين كانوا يميلون إلى إظهار أن التقييد الغذائي يمنع أو يبطئ نمو الأورام في الحيوانات.

أخذت الأورام اللحمية التي زرعها موريسكي في الفئران نسبة تقريبية مع كميات الطعام المقدمة. عاشت الفئران التي اتبعت نظامًا غذائيًا مقيدًا لفترة أطول، وكان زرع الأورام فيها أكثر صعوبة من الفئران التي تم تغذيتها بالكامل.

"لقد أجرى ماكاي وزملاؤه دراسات رائعة جدًا حول
تتأخر الفئران عن طريق تقليل طاقة النظام الغذائي إلى ما يكفي للصيانة، ولكنها غير كافية للنمو. وهكذا عقدت مجموعة واحدة

صغيرة لأكثر من 700يوم وأخرى تزيد عن 900يوم دون السماح لها بالنمو حتى مرحلة النضج، على الرغم من أن متوسط عمر هذا النوع من الفئران في الظروف العادية يبلغ حوالي 600يوم. عندما تعطى سعرات حرارية كافية، تنضج الجرذان المتخلفة وقد تعيش ما مجموعه 1400يوم أو أكثر -أي أكثر من ضعف عمرها الطبيعي "(ص .(395-394مرة أخرى، وفقا لمكاي وسبيرلنج وبارنز (1943)"تطور الأورام كان لا يكاد يذكر في الفئران التي تأخرت في النمو حتى بعد أن سمح لها ببلوغ مرحلة النضج "(ص .(396ما هي النتائج الرائعة التي لم يكن من الممكن الحصول عليها إذا تم تغذية تلك الفئران على نظام غذائي مقيد يقتصر على المواد الغذائية الخام.

وأظهرت تجارب أخرى أن 150حالة من الأورام تطورت بين 198فأرًا تغذت على نظام غذائي "طبيعي"، مقابل 38ورمًا فقط بين 200فأر متخلف -وهي حيوانات محرومة جزئيًا مما يسمى بالنظام الغذائي الطبيعي. حتى متى يجب على الإنسان أن يستمر في اعتباره نظامًا غذائيًا طبيعيًا؟ النظام الغذائي الذي ينشر مثل هذه المذبحة الوحشية ويقصر مدة الحياة عدة مرات؟

بُذلت جهود في أوقات مختلفة لتوضيح العلاقة بين وزن الجسم ووفيات السرطان بالرجوع إلى إحصاءات التأمين على الحياة. في عام ،1913تعاملت لجنة مشتركة من رابطة المديرين الطبيين للتأمين على الحياة والجمعية الاكتوارية الأمريكية مع 774.672بوليصة اشتراها الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 20و26 عامًا. وقد لوحظ بعد ذلك أنه بالنسبة للرجال الذين يحصلون على التأمين في سن 44-30عامًا، كانت معدلات الوفيات بسبب السرطان عند الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن 37عامًا، وبالنسبة لأولئك ذوي الوزن القياسي 32عامًا والذين يقل وزنهم عن 24عامًا، ويتم حسابها على أنها .100000للفئة الأكبر من 45سنة فما فوق

وكانت المعدلات المقابلة 156و 144و 120على التوالي.
وفقا لسجلات شركة يونيون سنترال للتأمين على الحياة، التي تم تحليلها في عام ،1932كانت معدلات الوفيات بسبب السرطان، بدءا من 25في المائة أو أكثر من الوزن الزائد، إلى 50في المائة من نقص الوزن: 114 ،111 ،121 ،138 ،143و ،95الرقم 111يشير إلى الوزن "الطبيعي". وفي الآونة الأخيرة، وفقًا للنشرة الإحصائية لشركة متروبوليتان للتأمين على الحياة ،(1951)فإن معدل وفيات الذكور الذين يعانون من زيادة الوزن بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والكلى

كان نصف المعدل القياسي مرة أخرى وكان المعدل الناتج عن مرض السكري حوالي أربعة أضعاف المعيار.
هذه هي النعم التي يمنحها الإنسان الكذاب للبشرية.

بين عامي 1900و0591 كانت الزيادة في معدلات الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان في الولايات المتحدة الأمريكية على النحو التالي. وفي غضون 50عاما، ارتفع معدل الوفيات بسبب السرطان من 64إلى 139.6لكل 100ألف نسمة، في حين ارتفع معدل الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية من 244إلى 478.1. على العموم، في عام 1950، من بين 803.9حالة وفاة لكل 100.000 من السكان بسبب عشرة أسباب رئيسية، بلغت أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان 617.7. وما هو أكثر أهمية هو أحدث الأرقام المتاحة، التي تشير إلى عام 1964. وقد ارتفع معدل الوفيات بسبب السرطان الآن إلى 151.3، في حين ارتفع معدل الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية إلى 508.6، مما يعطي رقمًا مشتركًا يبلغ 659.9من إجمالي 939.7من جميع أنحاء العالم. الأسباب. هذه هي النتائج المذهلة لتقدم الطب. والنتيجة الصادمة لتعدد الأطباء والمستشفيات والأدوية؛ المنتجات الحتمية لـ "صقل وتنقية" المواد الغذائية. ويمكن للمرء أن يتخيل الوضع إذا استمر "التقدم" الحالي لمدة 50عاما أخرى.

وفقًا للإحصاءات الرسمية للولايات المتحدة الأمريكية لعام 1964، فإن 1.4% فقط من إجمالي عدد الوفيات يمكن إرجاعها إلى "الأعراض والشيخوخة والحالات غير المحددة". وبالطبع فإن الشيخوخة في هذه الفئة هي مجرد تخمين، لأنه من بين أولئك الذين يتناولون الطعام المطبوخ لا أحد يصل إلى الشيخوخة. بينما في ظل ظروف حضارية حقا! ولولا وقوع الحوادث والحوادث، فإن البشرية جمعاء ستموت في سن متقدمة.

بين الحيوانات البرية في البيئة الطبيعية حدوث السرطان غير معروف. ومع ذلك، بعد إخضاع القرود الأسيرة للأطعمة الفاسدة لفترات طويلة من الزمن، أصبح من الممكن ملاحظة ورم أو ورمين يشبهان السرطان. "إن المجموعة الكبيرة الوحيدة من الكائنات الحية التي لا يوجد لها دليل على حدوث السرطان في بعض الأحيان، تعيش في أعماق المحيط"، كما أعلن كاودري (ص.

196)وذلك لأن أيدي البشر المهلكة لم تفعل ذلك.

وصلت إليهم. ومما يزيد من روعة مناعتهم أن عالمهم أكبر بكثير من عالمنا، سواء من حيث المساحة أو من حيث عدد السكان.

وكما قلنا، خلال أبحاثهم، يواجه العلماء الأسباب الأساسية للسرطان، فينظرون إليها ويؤكدونها، ومع ذلك يمرون عليها بلا مبالاة تامة، وكأن سعيهم شيء آخر. "إن فكرة أن بعض المكونات الغذائية التي يتم تناولها بكميات زائدة، أو غيابها قد تسبب السرطان لدى الإنسان، تكتسب شعبية من مصدر آخر.

التعديلات التجريبية في النظام الغذائي للحيوانات قد تجعل كل شيء
الفرق في وجود أو عدم وجود السرطان" (ص .(220

حتى أنهم يدركون بشكل مباشر آثار المواد الغذائية الطبيعية.
كاودري واضح تمامًا بشأن هذه النقطة: "أخيرًا، بدأت الحقيقة في الظهور وهي أن هناك استعدادًا أقل لتطور الورم لدى بعض الحيوانات عندما تتغذى على أغذية طبيعية مقارنةً عندما تتغذى على أغذية عالية النقاء.
سيلفرستون وسولومون وتانينباوم (1952)لاحظ أن عددًا أقل من الأورام الكبدية الحميدة قد تطورت لدى ذكور الفئران DBAالتي اتبعت نظامًا غذائيًا من Purina Laboratory Chow يتكون بشكل أساسي من أغذية طبيعية مقارنة بالفئران الأخرى التي اتبعت نظامًا غذائيًا يتكون من مكونات شبه نقية، بشكل رئيسي، الكازين، نشا الذرة، زيت بذرة القطن المهدرج جزئيًا، الفيتامينات الاصطناعية و أ. خليط من الملح. علاوة على ذلك، فإن الوجبات الغذائية شبه النقية التي أعطيت لذكور الفئران C3Hعززت تطور الأورام الكبدية الحميدة. ويرتبط الاختلاف في تطور الورم باختلافات ملحوظة في تناول السعرات الحرارية، أو في وزن الجسم، أو في نسبة البروتين والدهون والفيتامينات و "المعادن في النظام الغذائي. يحرص المؤلفون على الإشارة إلى أنه لا ينبغي للمرء أن يفترض أن الأنواع الأخرى من الأورام تستجيب بشكل مختلف "(ص .(404-403

"وجد إنجل وكوبلاند (1952)أن فطام الجرذان AESوسبراغ داولي التي تغذت على أغذية طبيعية (حميات المخزون) طورت عددًا أقل من أورام الثدي الناجمة عن المادة المسرطنة، -2أسيتيل أمينوفلورين، مقارنة بتلك التي تغذت على أغذية شبه نقية. وكان الفرق كبيرًا" (ص .( .(404

ولا شك أن القارئ لاحظ نوع الطعام الذي يقدمونه لفئران التجارب: مواد عالية النقاء مثل الكازين والنشا وزيت بذرة القطن والفيتامينات الاصطناعية والأملاح. يُطلق العلماء على خليط هذه المواد اسم "النظام الغذائي الطبيعي" بشكل خاطئ. إنهم يجمعون فئرانًا خالية من السرطان بنسبة 100بالمائة من الحقول ويحبسونها في أقفاص، ويعاملون المخلوقات الفقيرة مثل الأطفال "الحساسين"، ويقومون بتزاوجهم مع بعضهم البعض، وإطعامهم "بالنظام الغذائي الطبيعي" وبعد بضعة أجيال يحولونهم إلى ما يسمونها "سلالات فطرية نقية من الفئران".

ووفقا لهم، فإن هذه "السلالة الفطرية من الفئران" هي في حالة مرضية خاصة، حيث يكون ما يصل إلى 80 في المائة من بعض السلالات عرضة لأورام "عفوية" "لأسباب غير معروفة". جميع الذين يتناولون الطعام المطبوخ لديهم حالة مرضية مماثلة تمامًا.

دعونا الآن نرى ما إذا كان العلماء قادرين على استخلاص أي شيء مفيد
الاستنتاجات من الأدلة الصارخة المذكورة أعلاه. الجواب للأسف بالنفي. في الواقع، يبذل كاودري جهدًا كبيرًا لرفض البيانات الأكثر قيمة، خشية أن يكون أي من قرائه من الحماقة بما يكفي للتفكير في التخلي عن واحد أو آخر من الأنواع التي لا تعد ولا تحصى من الأطعمة والمشروبات، والتي يُنظر إليها عادة على أنها نوبات الحضارة. وهذا ما يقوله: "الحذر ضروري في قراءة بيانات إنتاج السرطان البشري على الحيوانات وخاصة فيما يتعلق بالنظام الغذائي. فالإنسان، باستثناء مستوى المجاعة القريب، هو آكل لحوم ومعتاد على تناول مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأطعمة. تم جمعها من أنحاء كثيرة من العالم، في حين تم تكييف الحيوانات مع وجبات موحدة وبسيطة إلى حد ما من أصل محلي "(ص .(220دع القارئ يحكم بنفسه على مدى سوء الفهم الهائل للمؤلف.

"إذا تم منح القابلية الوراثية للإصابة بالسرطان بشكل مصطنع في هذه السلالات المنعزلة والمدللة والمحمية من الفئران، فكيف يتم إذن إنتاج السرطانات فيها؟" يسأل كاودري (ص ،(350دون أن يتمكن من العثور على إجابة للسؤال.

"إن التعرف على القابلية الوراثية القوية لأعضاء معينة في سلالات معينة من الفئران يسلط الضوء على جهلنا بطبيعة المواد المسرطنة التي تكون الخلايا عرضة لها. تعيش هذه الفئران حياة محمية للغاية في أقفاص. وعادة ما يتم الاحتفاظ بها في مكيفات الهواء.

الغرف ونظامهم الغذائي ثابت بشكل ملحوظ. ولا يتعرضون لأي مواد مسرطنة فيزيائية أو كيميائية أو بيولوجية معروفة" (ص -349
.(350يغمض كاودري عينيه عمدًا عن حقيقة أن المواد المسرطنة الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية الحقيقية هي نفس الظروف التي خلقها بنفسه لتلك الفئران المسكينة. وتشمل هذه حرمانهم من بيئتهم الطبيعية وتغذيتهم، وعزلهم وحبسهم في أقفاص منعزلة، وإيوائهم وتدليلهم وحمايتهم، وتزاوجهم بشكل مصطنع، وإبقائهم هادئين في غرف مكيفة وإطعامهم بالكازين، ونشا الذرة، وزيت بذرة القطن، الفيتامينات والأملاح الاصطناعية.

وفي مكان آخر، يقدم كاودري جدولين من البيانات التجريبية لإظهار التعديلات في تطور السرطان عن طريق التغيير في (أ) البروتين الغذائي والأحماض الأمينية الأساسية و(ب) فيتامينات ب الغذائية. ثم يدلي بالتعليقات التالية: "يمكن للفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية أن تعدل إنتاج السرطان... من الصعب تفسير هذه النتائج وغيرها. ولا ينبغي الافتراض أن المادة الغذائية المعينة التي تعاني من نقص أو زيادة تؤثر مباشرة على الأنسجة التي توجد فيها". ويحدث التغيير الورمي" (ص .(401ومن الواضح أن هذا رفض للبيانات المتاحة. إنه بمثابة القول بأن التشغيل المرضي أو غير المرضي للمصنع لا ينبغي أن يكون له أي علاقة بانسجام أو تنافر المواد الخام الموردة إليه.

كتب كاودري: «سيكون من السابق لأوانه تمامًا ابتكار نظام غذائي وقائي من السرطان للإنسان بناءً على هذه النتائج، كما حذر جرينستين (1947)عن حق»، ثم يضيف: «لسبب واحد، فإن عمر الإنسان أطول بكثير من عمر هؤلاء الأشخاص». بالنسبة لحيوانات التجارب، فإن الالتزام بمثل هذا النظام الغذائي الافتراضي لن يكون ممكنًا على مدار السنوات العديدة، التي تصل في بعض الحالات إلى ما يقرب من ربع قرن، من فترات الكمون في التسرطن" (ص .(401

ومع ذلك، "فإن استمرار نقص التغذية لدى الحيوانات لفترة طويلة يقلل بالتأكيد من حدوث عدة أنواع من الأورام العفوية" (ص .(429

"البيانات المتاحة تتعلق بشكل أساسي بحدوث الأورام وليس بها
معدل نموها بعد أن بدأت. الحالات القليلة في

إن النمو الذي يتم تعديله بواسطة العوامل الغذائية ليست أدلة كافية يمكن أن نبني عليها أي تدابير علاجية في الحالة الحالية لمعرفتنا "(ص .(402يبدو لنا أن كاودري ليس مهتمًا بالحد من حدوث الأورام؛ فهو مهتم فقط في مشكلة إيجاد تدابير علاجية للشفاء من السرطان، وذلك ليس من خلال تصحيح عاداتنا الغذائية، ولكن من خلال استخدام بعض الحبوب الخيالية أو غيرها.

ومن المثير للاهتمام أن نعرف متى وأين سيدرك العلماء أخيرًا الأسباب الحقيقية للسرطان. لقد اكتشفوا حتى الآن حوالي 400"عامل مسرطن"، يقول عنها كاودري: "ربما في أقل من واحد بالمائة من حالات السرطان التي يواجهها الأطباء، تكون المواد المسرطنة الفعلية، أو مجموعة من المواد المسرطنة، قابلة للاكتشاف" (ص .(390

وفي مقابل ذلك، رأينا بالفعل كيف أدى النظام الغذائي "العادي" (غير الطبيعي) إلى تعزيز الأورام لدى 80من أصل 100فأر غير مصاب بالسرطان في حالة واحدة، و051 من أصل 198في حالة أخرى. وقد أدى التقييد الجزئي لهذا النظام الغذائي إلى خفض تلك الأورام الـ 150إلى 38؛لقد أدى تقنينها إلى منع انتشار السرطان بين الأمم بأكملها، وكان استبدالها بالتغذية الطبيعية يميل إلى منع تطور السرطان تمامًا.ربما كان من المتوقع أن ينظر كاودري الآن إلى التغذية الطبيعية باعتبارها الحل لمشكلة مكافحة السرطان ومن شأنها أن توقف الهزال لقد قضى وقته في تحقيقات عقيمة حول كل المواد المسرطنة الأخرى. وبدلا من ذلك، فهو ليس مستعدا حتى لوضع السبب الوحيد للسرطان، وهو التغذية الخاطئة، بين عوامله الأخرى المسببة للسرطان. فهو يسميه مجرد عامل "معدل" ويستخف به بحجج لا أساس لها من الصحة.

وهو لا يزال في حيرة من سلوك الخلايا الخبيثة، فيكتب (ص :(43

"من البديهي أن يكون أرسطو، أو داروين، إذا كان
نحن معنا اليوم، قد نكون قادرين على تجميع كل الحقائق التي نعرفها عن الخلايا السرطانية وتقديم تفسير لسلوكها الخبيث. وربما سيتم ذلك في السنوات القادمة وسنتساءل لماذا بقينا عمياناً لفترة طويلة. وفي غضون ذلك، فإننا نحرز تقدمًا متوقفًا في التعلم قليلاً هنا وهناك. "لكنني أرجو أن أشير إلى أنه ليست هناك حاجة إلى أرسطو هنا، ولا إلى داروين. يكفي أن يخرج كاودري من حدود مختبره، و" ينسى وجودها للحظات، ليوجه عينيه نحوها

النجوم والشمس والقمر والأشجار والزهور، ليغوص عقليًا في أسرارها ويدرك مدى الانتظام الدقيق الذي يدور به العالم كله. فهل يستطيع أي عالم أن يهدم هذا العالم ويبني عالمه الخاص بدلاً منه؟ يدمر العلماء ذلك العالم الحي، ذلك العالم المتحرك، ويقدمون للإنسانية عالمًا من بنائها الخاص، بخبزها وأحماضها الأمينية وفيتاميناتها الاصطناعية وأملاحها الاصطناعية. ومن المثير للاهتمام معرفة ما إذا كان العلماء، بعد قراءة هذه السطور، سيظلون يضعون معرفتهم فوق حكمة طبيعة الأرض.

علاوة على ذلك، يعدد كاودري عددًا كبيرًا من حالات الاختفاء التلقائي للأورام الخبيثة ويخلص في النهاية إلى الاستنتاجات التالية (ص :(545

.1"تظهر أحيانًا بعض أنواع السرطان الأولية الصغيرة جدًا بكميات كبيرة
أرقام في الثدي والبروستاتا والرحم. العديد من هذه الأمراض لا تتطور، أو تبقى كامنة لسنوات أو تتراجع بشكل عفوي تمامًا.

.2"التغيرات، التي عادة ما تكون مؤقتة، في حجم السرطانات المتطورة لا تُرى إلا نادرا. وقد تحدث هذه التغييرات عن طريق عمل العديد من العوامل التي تؤثر على حجم الخلايا الخبيثة والسدى.

.3"تحدث أحيانًا تغيرات غير مفسرة في نوع الأورام الخبيثة دون سبب واضح.

-4"هناك عدة أمثلة مسجلة عن اختفاء
ورم الخلايا البدائية العصبية عند الأطفال. ويرتبط هذا في بعضها بالتمايز التدريجي للخلايا الخبيثة لأسباب غير معروفة.

.5"تم التحقق من وجود عدد قليل من حالات الانحدار الكامل للسرطان
تم وصفها والتي لا يمكن أن تعزى إلى العلاج المقدم.
ومن الواضح أن بعض أنواع الخلايا الخبيثة يتم التحكم فيها في حالات نادرة للغاية بواسطة الآليات الفسيولوجية."

ما الذي يمكن أن يكون سبب التراجع التلقائي للأورام، إن لم يكن بعض التغيير العرضي وغير المحسوس في العادات الغذائية للمريض؟ لا يمكن أن يكون هناك سوى طريقة واحدة للنجاح

علاج السرطان. يجب أولاً حرمان الورم من المواد الغذائية الفاسدة، ثم يجب بعد ذلك تجويعه وقتله عن طريق تقليل تناول العناصر الغذائية الطبيعية إلى الحد الأدنى. وفي حالة الضرورة، يمكن أيضًا إبقاء الخلايا الطبيعية في حالة شبه مجاعة لفترة معينة من الزمن. وبعد اختفاء الورم يمكن بسهولة استعادتهم إلى قوتهم السابقة مرة أخرى.

## العمالة وتكلفة تحضير الأطعمة المطبوخة هي لا شيء سوى النفايات المطلقة

وكما رأينا من قبل، فإن الإنسان الحقيقي يعيش على الطعام النيء وحده. جميع الأطعمة والمشروبات المطبوخة المستهلكة في العالم تُفقد بلا هدف.
والأموال التي تنفق عليهم تضيع سدى. للوهلة الأولى، قد يبدو هذا البيان غير قابل للتصديق، لكنها الحقيقة البسيطة، التي حصلت على دليل عليها من خلال تجربتي الشخصية.

في البداية، اعتقدنا أنه ينبغي علينا زيادة
تناولنا المواد الغذائية الخام بنفس النسبة التي خفضنا بها استهلاك الطعام المطبوخ، لكننا سرعان ما أدركنا أننا كنا مخطئين. على الرغم من أنه كان هناك طلب كبير جدًا في الفترة الأولى على المواد الغذائية الطبيعية من أجل تعويض الخسائر المستمرة التي تعرض لها الجسم وإعادة بناء الأعضاء من خلال تعزيزها بمكملات جديدة من الخلايا النشطة، إلا أن هذا الطلب انخفض بشكل مطرد فيما بعد.

وتفاجأنا أيضًا بكمية الطعام القليلة التي تناولتها ابنتنا أناهيت. وكانت والدتها، مع خوفها المسبق من سوء التغذية، تجبرها على تناول المزيد من الطعام، لكن الطفلة ترفض ذلك بإصرار. تدريجيًا، أصبح من الواضح بالنسبة لي أن الفواكه والحبوب في حالتها الخام عبارة عن مغذيات مركزة للغاية وذات جودة عالية، وبالتالي فإن كمية صغيرة جدًا منها تلبي احتياجات الجسم بالكامل. ولهذا السبب لا ينبغي أبدًا إجبار الطفل الذي يأكل نيئًا على تناول أكثر مما يرغب. إنها ليست قصة خيالية عندما نسمع عن شخص يعيش لعدة أشهر متتالية على تمرة أو جوزة في اليوم.

يمكن للآكلين المطبوخين أن يستمتعوا بتناول أطباق من الوجبات المطبوخة، لأنها لا تحتوي على أي غذاء بالمعنى الكامل للكلمة.

تستهلك الحيوانات العاشبة بدورها كميات كبيرة من العشب، لأن العشب يتكون إلى حد كبير من الخشنة؛ العناصر الغذائية الحقيقية الموجودة فيه تكون متناثرة وبكميات قليلة جدًا.

تفرغ تلك الحيوانات أمعائها من كتل من النخالة عدة مرات في اليوم، في حين أن آكل النيء العادي يشعر بالحاجة إلى حركة واحدة فقط في اليوم. إن الإفراط في انتفاخ البطن، ووجود بقايا من الفاكهة غير المهضومة في البراز، والحاجة إلى التبرز أكثر من مرة في اليوم، كلها علامات على الإفراط في تناول الطعام، وهو ما يجب بالتأكيد على من يأكل الطعام النيئ المعتدل أن يتجنبه. إن كمية الفاكهة التي أتناولها عادة لا تزيد عن تلك التي يستهلكها أي شخص مطبوخ يحب الفاكهة. وأضيف إلى ذلك طبقاً من سلطة الذرة يومياً، مما يعمل على سد الفجوة الغذائية الموجودة لدى جميع الآكلين المطبوخين، بسبب عدم كفاية المواد الغذائية الطبيعية. في هذه الأكلة البسيطة، لا مكان بالطبع لكل الأطعمة الفاسدة التي كنت أتناولها سابقًا.

ماذا ستكون الصورة لو عاد العالم كله فجأة إلى رشده واعتمد القوانين الطبيعية للتغذية؟ وحتى لو بقي إنتاج الفاكهة عند مستواه الحالي، بعد السماح لكل شخص بطبق من سلطة الخضار أو سلطة الذرة يوميًا، وبالتالي تلبية المتطلبات الغذائية للعالم كله إلى أقصى حد، فسيظل هناك فائض غير مرغوب فيه في جميع المواد الغذائية الحيوانية، السكر والشاي والقهوة والكاكاو والمشروبات الكحولية وغير الكحولية والتبغ والسمن، بالإضافة إلى الجزء الأكبر من البقول والحبوب المستهلكة اليوم.

دعونا الآن نرى ما سيحدث، بعد كل شيء، لكل هذا الطعام الفاسد
التي يتم استهلاكها في العالم في الوقت الحاضر. والحقيقة أنه يتم التخلص منها بثلاث طرق.

.1بسبب النقص في تكملة الخلايا المتخصصة
فالإنسان الحقيقي مجبر على تحمل وجود عدد معين من الخلايا الطفيلية المتكونة من الطعام المطبوخ، لكي يحافظ على الحد الأدنى من أعضائه وأجهزته.

.2يستهلك الإنسان الكاذب كمية هائلة من الأطعمة الفاسدة.

.3وسواء كان الفرد يتكون من جسد واحد فقط أو كان مزيجاً من جسدين ( كما يظهر من نحافته أو بدانته النسبية ) فإن الجزء الزائد من الغذاء الذي يدخل إلى الجسم عن طريق الإدمان والإدمان . وهو ما يتجاوز القوة الاستيعابية للخلايا، ويحترق ببساطة ويترك الجسم عبر قنوات مختلفة. وتشكل كمية الطعام المهدرة على هذا النحو نسبة كبيرة من إجمالي استهلاك المواد الغذائية.

إن الجانب الأكثر مؤسفاً في السؤال هو أن الخلايا المتخصصة تنفق قدراً كبيراً من الطاقة التي تحصل عليها من المغذيات الطبيعية في تفكيك المواد الغذائية للإنسان الكاذب، وامتصاصها في مجرى الدم، لضمان حسن سير العمل. من أعضاء الإخراج وطرد الآثار الضارة للأطعمة المطبوخة من الجسم. على سبيل المثال، بعد أن عملت بشكل متواصل طوال اليوم، يحق للخلايا النشطة الحصول على القليل من الراحة؛ وبدلاً من ذلك، يضطرون إلى الاستلقاء في الفراش حتى طلوع النهار لطرد السعرات الحرارية الزائدة التي أدخلها الرجل الكاذب إلى الجسم بجشع.

في الماضي، كنت أعاني من الشراهة وإدمان اللحوم بدرجة غير عادية. ونتيجة لذلك، كنت أعاني من الأرق طوال حياتي. لا أذكر أنني ذهبت إلى النوم قبل منتصف الليل أو استيقظت ذات مرة مبكرًا بما يكفي لرؤية شروق الشمس. اعتدت أن أبقى مستيقظًا حتى الساعة الثالثة أو الرابعة صباحًا وأستيقظ في الثامنة أو التاسعة برأس ثقيل. لحسن الحظ، بعد اعتماد الأكل النيء، اختفى الأرق تمامًا، ولكن إذا حاولت تناول وجبة عشاء كبيرة في المساء، فأنا مضطر إلى البقاء مستيقظًا حتى الفجر. منذ أن كان عمرها عامين، لم تستيقظ أناهيت أثناء الليل أبدًا.

الفيتامينات والأملاح الموجودة في الأطعمة المطبوخة زائفة، ميتة، غير متوازنة وضارة. الأطعمة المطبوخة ليست سوى مواد بناء مكسورة ووقود خاطئ؛ تشكل الخلايا عديمة الفائدة المتكونة من مواد البناء هذه عبئًا غير مرغوب فيه على الخلايا الطبيعية. والحرارة التي يتم الحصول عليها من هذا الوقود زائدة ومضرة، في حين أن الطاقة المتولدة منه (الطاقة المحركة) زائدة عن الحاجة ولا قيمة لها. تعمل هذه الطاقة على تشغيل محركات المصنع بلا هدف خارج ساعات العمل؛ فهو يجبر القلب على العمل بأضعاف معدله الطبيعي؛ هو - هي

يزعج الباقي الذي تحتاج إليه الآليات الحيوية للمصنع بأكمله، ويتعبها ويرهقها عبثًا. الأرق هو أحد الأمثلة على آثاره الضارة.

ماذا يحدث عندما يطور الأطباء غير الحكيمين طرقًا للحد من السمنة؟ إنهم يخططون لقيود شاملة على المدخول اليومي من الطعام، ونتيجة لذلك تشمل قوائمهم من المواد الغذائية المحظورة مواد غذائية أساسية وذات قيمة غذائية عالية مثل الجوز واللوز والزبيب والتمر والتين والموز. بمعنى آخر، إنها تقلل من وزن الشخص الخاضع للعلاج على حساب هزاله وإضعافه بشكل أكبر، وبالتالي الإضرار بصحته بشكل خطير. في مثل هذه الحالات، من خلال تقليل المواد الغذائية المتدهورة، يفقد الإنسان الكاذب فقط بعضًا من وقوده الزائد، في حين أنه من خلال تقييد المواد الغذائية الطبيعية تُحرم الخلايا الطبيعية من بعض العناصر الغذائية الأساسية للغاية. ويترتب على ذلك أن الإنسان الكاذب يبقى ثابتًا في مكانه، بينما الإنسان الحقيقي ينكمش أكثر.

نلتقي بمثال ممتع للغاية لتأثير المقيد
النظام الغذائي أثناء دراسة السرطان. في مناقشة هذا السؤال يقول كاودري: "من الواضح أن انخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدي، الناتج عن القيود الغذائية، يرتبط بانخفاض نشاط المبيض في الفئران" (المرجع السابق ص .(398أكثر ما نريد؟ وهكذا تم اكتشاف سبب سرطان الثدي. يبقى الآن على الأطباء أن يوقفوا نشاط المبيض بشكل كامل لدى النساء من أجل إنقاذهن بالكامل من سرطان الغدد الثديية.

لكن من المؤكد أن هناك تفسيرًا بسيطًا للغاية لما يحدث بالفعل. إن التحديد غير المدروس لتناول السعرات الحرارية له تأثيران متعارضان على الكائن الحي. من ناحية، فإن الاستهلاك المحدود للمواد الغذائية الفاسدة يمنع تكوين السرطان، بينما، من ناحية أخرى، فإن تقليل تناول المواد الغذائية الطبيعية يتعارض مع النشاط الطبيعي للمبيضين.

إن العلوم الطبية مليئة بمثل هذه التناقضات المؤسفة. عندما
فمرض معين يجذب نحوه تيارات ضارة من المواد الغذائية غير الطبيعية، ويكتسب جسم المريض مناعة جزئية من مرض آخر. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري،

تصلب الشرايين وبعض الأمراض المعدية أقل عرضة للإصابة بالسرطان. حتى أنه تم إجراء تجارب مجنونة لإخضاع الأشخاص لتأثير البكتيريا المختلفة للوقاية المزعومة من السرطان.

ويحدث الشيء نفسه على نطاق أصغر أثناء التطعيمات، عندما يتم حماية الأطفال من هجمات خطيرة في وقت لاحق من خلال إحداث أشكال أخف من المرض. في اللحظة التي يقرر فيها الرجال حماية صحة أطفالهم بموجب القوانين الطبيعية، ستصبح مثل هذه التدابير غير الطبيعية غير ضرورية، وسيتم تحرير الأطفال الأبرياء من اللقاحات الخطرة وسيتحول التطعيم إلى التاريخ.

تظهر التجارب أنه بمجرد استدعاء الرجل الكاذب
الوجود، والقيود الغذائية الجزئية ليست قادرة على التحقق من تطورها. وحتى التدهور بنسبة 15-10في المائة في المواد الغذائية يكفي لإبقائها على قيد الحياة. وعلى الرجل العاقل أن يحذر من تزويد ذلك الوحش بذرة واحدة من الغذاء. لقد قمت بتطهير مفاصل قدمي تمامًا من جميع الرواسب النقرسية، ولكن إذا صادفت في أي وقت تناول اللحوم، فبعد ساعات قليلة تخبرني ضربات المطرقة أن حمض البوليك قد تغلغل في مفاصل أصابع قدمي الكبيرة. لقد اعتدت في كثير من الأحيان على إجراء هذه التجارب في السنوات الأولى من دراستي حول الأكل النيء.

ومن الواضح أن المواقع التي تم تطهيرها من حمض اليوريك لا تزال فارغة والطرق المؤدية إليها مفتوحة على مصراعيها. وبمجرد دخول لقمة اللحم إلى الجسم، فإنها تتحول إلى حمض البوليك، الذي يسارع بعد ذلك إلى احتلال مكانه المحدد.

وخلايا الرجل الكاذب لا تتراجع بسهولة أيضًا. إنهم يكذبون
في كمين، نصف ميت، ولكن في انتظاره. وما أن تصل إليهم قطعة من الطعام الفاسد حتى يبدأوا في الحياة والتكاثر.
وينبغي تسليم السيطرة على وزن الجسم بالكامل إلى المواد الغذائية الطبيعية. إن الشخص الذي يقترح أن الإفراط في التخسيس ليس جيدًا لصحتك هو في الواقع يوصيك برعاية وتغذية عشرات الكيلوجرامات من الخلايا المريضة والطفيلية من أجل الحفاظ على سمنة جسمك. بالتزامن مع قتل الإنسان الزائف، فإن التغذية الطبيعية ستؤدي، ببطء ولكن بثبات، إلى زيادة وزن الإنسان الحقيقي إلى المستوى الطبيعي الذي تتطلبه الطبيعة.

بعد التخلص من تلك الكتل اللحمية عديمة الفائدة، فإن الرجل الذي كان يحمل جسده سابقًا ما بين 40 إلى 50كيلوجرامًا من الخلايا المريضة ولم يتمكن من تسلق درجة واحدة دون مساعدة، سيكون الآن قادرًا على تسلق الجبال دون أن يتقلب شعرة. مثل هذا الشخص لا ينبغي أن يقلق أبدًا من فقدانه السريع للوزن؛ بل على العكس من ذلك، يجب أن يكون سعيدًا بذلك. ولا ينبغي لعاقل أن يحتمل في جسده حبة واحدة من لحم عديم الفائدة. باختصار، يجب على الجميع أن يدركوا أخيرًا أنه بإدخال كل لقمة من الطعام المطبوخ إلى جسده فإنه يغذي الرجل الكاذب، عدوه الذي لا يرحم، جلاده القاسي؛ فهو مصاب بجميع الأمراض المعروفة وغير المعروفة. يمهد الطريق لموته.

ويرى من يأكل الطعام المطبوخ أنه يجب على المرء أن يأكل جيداً لكي يحافظ على صحة جيدة. وفي نظره المعدة الفارغة تعني الجسم الجائع. وهو لا يعلم أن الرجل ذو المعدة الممتلئة هو في الحقيقة رجل مريض. تجد معدته صعوبة في إخراج المواد الغذائية غير الطبيعية في الوقت المناسب. أما معدة آكل الطعام النيئ فهي دائمًا فارغة أو على أية حال خفيفة جدًا لدرجة أنه لا يشعر بوجود أي شيء هناك. ويشعر بامتلاء أمعائه، لأن هذا هو المكان الذي ينتقل فيه الطعام الذي أكله على الفور. وحتى الطعام الزائد لا يبقى في معدته لفترة طويلة؛ ويمر بسرعة إلى الأمعاء، ويترك الجسم، بعد هضمه أو عدم هضمه، دون التسبب في أقل ضرر للكائن الحي.

ولذلك لا تتولد أي غازات في معدة الطعام الخام.
الآكل. إذا تم تناول كمية زائدة من الطعام، فقد تتولد غازات في الأمعاء، ولكنها تميل إلى مغادرة الجسم بالطرق الطبيعية. يرى آكل الطعام النيئ الفرق بين نظامي التغذية بشكل أكثر وضوحًا عندما يحاول تناول عشاء جيد بعد بضعة أشهر من الامتناع عن ممارسة الجنس. عندها يتساءل كيف كان بإمكانه الاستمرار في مثل هذا الوجود المريض والبائس واعتبار أسلوب الحياة المثير للاشمئزاز هذا أمرًا طبيعيًا.

دواء الآكل المطبوخ هو تماما
العلوم الخاطئة

كما رأينا، تظهر الأمراض إلى الوجود عن طريق تبديد المواد الخام المتكاملة للمصنع البشري. ولذلك، لا يمكن استعادة الصحة إلا إذا تم استعادة سلامة تلك المواد. ولكن ما هو أساس النشاط الكامل للعلوم الطبية الحديثة؟ ما هو بالضبط ما يفعله الأطباء؟ إنهم يقومون بمحاولات يائسة لاستعادة تلك السلامة عن طريق المواد الغذائية الفاسدة والفيتامينات الاصطناعية والأملاح والهرمونات والعديد من التركيبات السامة، وفي الوقت نفسه يقومون بإزالة والتخلص من الغدد والأعضاء بأكملها التي أصبحت تالفة وعاجزة بشكل لا يمكن إصلاحه كجسم. نتيجة لتفكك المواد الخام الطبيعية.

تعيش البشرية جمعاء في حالة من الجهل الرهيب. في رأي
أكلة مطبوخة، فإن استهلاك المواد المطبوخة أمر طبيعي تماما، في حين أن التغذية بقوانين الطبيعة هي تجربة، وتجربة خطيرة في ذلك. في الواقع، لقد دمر البشر عن غير قصد التوازن المثالي الذي طورته الطبيعة، ولآلاف السنين كانوا يقومون بتجارب لا معنى لها عن طريق الأطعمة المطبوخة والمستحضرات الاصطناعية والمواد السامة لإيجاد توازن جديد، توازنهم الخاص. والنتائج المباشرة لتلك التجارب هي الأمراض العديدة السائدة في العالم اليوم.

عندما أدعو الناس إلى اعتماد الأكل النيئ، فإنني لا أقترح تجربة جديدة. على العكس من ذلك، فإنني أحثهم على وضع حد للتجارب العبثية التي لا تزال قيد التقدم، والعودة إلى طريقة الحياة الطبيعية.

ولذلك، على أن لا يخلو من الفطرة السليمة، ينبغي للقارئ ألا ينتظر الآخرين ليقوموا بتلك "التجربة الجديدة" ويخبروه بالنتيجة. وعليه أن يتوقف فوراً عن تجاربه الخطيرة ويعود إلى أسلوب الحياة الطبيعي.

المنتجات النهائية لكل تلك التجارب، روائع
ومختبرات أبحاث الإنسان هي الحبوب والمساحيق التي يرغب العلماء في إطعام العالم بها، أما روائع مختبرات الطبيعة فهي القمح والجوز والتفاح. وعلينا جميعا أن نختار بين هذين الأمرين. جميع الأطعمة المطبوخة هي مواد صناعية

محرومين من صفاتهم الطبيعية. فهي تحتوي على قيمة غذائية كبيرة مثل أقراص الفيتامينات والمستخلصات الغذائية التي يتم الإعلان عنها على نطاق واسع.

هناك أنواع كثيرة من الكائنات الحية، ليس لها أطباء ولا مستشفيات وصيدليات، ومع ذلك، باستثناء تلك التي تحت رعاية الإنسان، فإنها تعيش دون أن تتعرض للأمراض وتكمل فترة حياتها المناسبة بما يتناسب مع جسمها. الدساتير، وتتراوح من بضعة أيام إلى مئات السنين. وبسبب البنية المثالية لجسمه، ينبغي للإنسان أن يتمتع بحياة أطول وأكثر صحة من أي مخلوق آخر على هذه الأرض. حتى في غياب الأكل النيئ الكامل، هناك حالات مسجلة تمكن فيها الرجال من الوصول إلى سن 180-150عامًا، بمجرد العيش في ظروف يتم فيها تجنب التدهور الشديد للمواد الغذائية. إن حقيقة أن معظم الناس يعيشون حياة أقل هي إشارة واضحة إلى وجود خطأ ما في أسلوب حياتهم. تتغذى الحيوانات في الغالب على الأوراق الخضراء وسيقان النباتات. تمتلك البشرية، تحت تصرفها، أصح العناصر الغذائية وأكثرها تركيزًا ومن أجود الأنواع، والتي بعد مرورها عبر أوراق وسيقان تلك النباتات وجذوعها وأغصانها، تتجمع معًا في بذورها وثمارها.

لقد حان الوقت لكي يعترف علماء الأحياء بأنهم انحرفوا عن الطريق الصحيح وأنهم يجرون أبحاثهم في أماكن خاطئة. علاوة على ذلك، يجب عليهم أن يعترفوا بأنه من غير الممكن تعويض الخسائر في المكونات الغذائية الطبيعية عن طريق المستحضرات الاصطناعية؛ وأن السموم لا تملك القدرة على استعادة انحطاطات الأعضاء المختلفة؛ أن أعضائنا وغددنا هي أجزاء لا تنفصل عن جسمنا، ولذلك لا يجوز تشويهها أو إزالتها. واليوم أعرض لهم طريقة بسيطة وسهلة للغاية لتخليص جسم الإنسان من جميع الأمراض بشكل فعال وقاطع. هو تدمير خلايا الجسم المريضة والعديمة الفائدة، عن طريق قطع إمدادات الغذاء غير الطبيعي، واستبدالها بخلايا صحية ومتخصصة منتجة من مغذيات طبيعية. ولكي يقتنعوا تمامًا بصحة حججي، فإنهم يحتاجون فقط إلى بضعة أشهر من العمل.

ما الذي ينبغي أن يكون هدف الأطباء وعلماء الأحياء، إن لم يكن التحرير؟
للإنسان من المرض؟ الأكل الخام هو الطريق للوصول إلى هذا الهدف.

ويجب عليهم أن يعلنوا على الفور ما إذا كانوا يرغبون في الواقع في رؤية أ
عالم خالي من الأمراض. إذا تمكنوا من إثبات أن حساباتهم الخاصة أكثر دقة من الحسابات التي تجريها الطبيعة، وأن آكلي النيئ في جميع أنحاء العالم يستسلمون للأمراض بدلاً من استعادة صحتهم، فسأتقاعد فورًا من الساحة بصحبة كتبي وسأفعل ذلك بعد ذلك. عقد سلامي. وبخلاف ذلك، فمن المؤكد أنهم لا يستطيعون إجبار البشرية على تحمل الأمراض لمجرد إبقاء أبواب المستشفيات والصيدليات مفتوحة.

يجب عليهم أن يتصالحوا مع الفكر الذي من الآن فصاعدا
وسيُعتبر إعداد الأطعمة المطبوخة وتوصياتها بمثابة جرائم ضد الإنسانية ككل، و"العلاجات" بواسطة السموم بمثابة سحر عصر الأكل المطبوخ. سيوقف الأطباء الحكماء والإنسانيون هذه التوصيات على الفور ويدعوون الناس إلى الخضوع لقوانين الطبيعة. وينبغي للطبيب الذي بقي في قلبه شرارة ضمير أن ترتجف عند كتابة أسماء المواد السامة والفيتامينات الصناعية، وأن ترتجف شفتاه عند نطق أسماء المواد الغذائية المطبوخة. إن عملياتهم هي بمثابة إصدار حكم الإعدام على الأبرياء. وليكن هذا مدركًا لجميع الآباء أيضًا.

ربما قد لا يحب بعض القراء أسلوبي في الكتابة. في
حسب رأيهم، من الأفضل أن تكون تعبيراتي أكثر علمية (مزينة بمصطلحات لاتينية غير مفهومة لمعظم الناس)، وأكثر تصالحية (متواطئة)، وأكثر جدية (نفاق)، وأكثر مساومة (عديمة الضمير)، وأكثر كياسة (كذب)، وأكثر لباقة (انهزامية). ). لكني أفضل أن أكون حاسماً وصادقاً وجريئاً. وهكذا سأكون حتى لو وجدت العالم كله ضدي. وأنا على ثقة بأنني سأحظى بدعم جميع العقلاء وستؤيدني الأجيال القادمة.

عندما أفكر في توصية حساء الدجاج، صفار البيض
إن البيض أو الكبد المقلي أو الفاكهة المطهية للمعاقين، وخاصة للأطفال الصغار، عمل إجرامي، وأنا لا أوجه اتهامات افترائية. ولا

هل أخطئ في حق الحق عندما أعتبر كل تلك العمليات الطبية سحراً، والتي بدلاً من تطهير الأوعية الدموية للمريض الذي يقف على عتبة الموت بمساعدة التغذية الطبيعية، تقوية عضلات قلبه ومنحه القوة؟ تمنحه فرصة جديدة لحياة طويلة، فهي توسع أوعيته بالمهيجات السامة، وتنشط وظائف القلب بـ "سوط السوط"، وتقلل كمية الدم عن طريق إراقة الدم أو تتحلل وتضعفه بوسائل صناعية. لقد اعتبر بيرشر-بينر والعديد من العلماء الآخرين أيضًا مثل هذه العمليات بمثابة سحر وخداع ومهرج.

من المؤكد أنني لست مذنبًا بالوقاحة عندما أعتمد على ما لدي
بوسائل شخصية ومحدودة للغاية، أقوم بإجراء تحقيقات مضنية ثم، على أساس اكتشافاتي، أعلن أن علماء الخلايا مذنبون بالجنون عندما يحرقون لأول مرة آلاف المكونات الغذائية في المواد الغذائية الطبيعية ويعرضون الخلايا لتدهور شديد، ومن ثم إهدارها. ملايين من المال العام محاولات عبثية لإعادة تلك الخلايا جميع آلياتها ووظائفها المفقودة من خلال اكتشاف مادة صناعية واحدة.

لنأخذ على سبيل المثال الطبيب الذي أوكلت لرعايته طفليّ الجميلين. بادئ ذي بدء، بحجة مساعدة الهضم والحفاظ على قوتهم، منعهم من الفاكهة النيئة وأوصى بدلاً من ذلك بالكومبوت و"الوجبات المغذية". وفيما بعد فيما يتعلق بالتسمم الذاتي والالتهابات الذاتية الناتجة عن تلك التوصيات كملاريا، وصف جرعات مرعبة من الكينين، وبعد ذلك أيضًا، من خلال عدد لا يحصى من الفحوص والتجارب، أكثر "الأنظمة الغذائية" صرامة وكميات هائلة من الأدوية والعقاقير المختلفة. المضادات الحيوية الحديثة حرم الأطفال من آخر احتياطياتهم من الطاقة. من المؤكد أن مثل هذا الطبيب كان مذنبًا بارتكاب أبشع جريمة، على الرغم من أنه فعل كل شيء عن غير قصد. الآن، لكي لا يكرر نفس الجريمة ضد الأطفال الآخرين، يجب أن نعيد إليه ذنبه ونجعله يدرك أنه مذنب بارتكاب أبشع جريمة. إذا كانت المخدرات ذلك

إذا تم استخدام أطفالي خلال 14عامًا بشكل كامل، فسيتم إبادة جيش كامل تمامًا.

الموقف هو نفسه تقريبًا اليوم. في هذا العصر العلمي
ومع التقدم، لا أزال أرى العديد من الأطفال الشاحبين الضعفاء الذين تلجأ أمهاتهم إلى كل أنواع التشجيع والتهديد لإجبارهم على أكل الأرز واللحوم والبيض والخبز والعسل والزبدة والمعجنات، وفي نفس الوقت يمنعونهم منعاً باتاً من الخيار والمعجنات. الموز لكونه "عسر الهضم"، والكرز والعنب "للتسبب في الإسهال"، والتوت والبطيخ "لتسببهما في الحمى". كيف يمكنني أن أتحمل بلا مبالاة هذا الوضع المؤسف؟

يعلم الجميع مدى تعقيد بنية الكائن البشري. تحتوي حبة الذرة على نفس البنية المعقدة تمامًا.

وعندما نجعله ينبت يصبح جسما نشيطا ومزدهرا، يعيش ويتنفس كالإنسان، إلا أنه لا يستطيع الكلام والمشي.

يتم تجميع آلاف المواد التي لا غنى عنها للتشغيل المنتظم لجميع المكونات الكبيرة والصغيرة في جسمنا بكمياتها المطلوبة وبأدق الحسابات. عندما نحول القمح الحي إلى خبز، فإننا ندمر كل المواد الموجودة فيه باستثناء رماده: النشا الميت والسكر. تتخيل الأم أن هذا الرماد هو غذاء حقيقي، فتعطيه لطفلها بحسن نية، لكنها تخشى أن تعطيه القمح الحي.

وكذلك كل الأطعمة المطبوخة في العالم، والتي يعتبرها قصيرو النظر غذاءً جيدًا، ليست إلا أكوامًا متناثرة من رماد طيب الرائحة وشديد التتبيل. الفيتامينات والشرائح التي اكتشفها علماء الأحياء هي مواد غير طبيعية هامدة.

بمجرد طهي الخلية النباتية الحية، فإنها تتوقف عن التغذية؛ فيخرج من حالته الطبيعية ويتحول إلى شيء اصطناعي. عندما تعطي الأم طفلها الصغير خبزه الأول أو الحليب المجفف أو بعض الأشياء المطبوخة الأخرى، فإنها تبدأ في استخدام تلك المواد الاصطناعية لإجراء أكثر التجارب قسوة وغير إنسانية على طفلها.

إن الخطأ الأساسي في العلوم الطبية يكمن في قصر نظرها المؤسف. حتى عالم الخلايا البارز كما يعتبره كاودري

يجب أن تكون المواد الغذائية الحية والكمال مثل القمح والبذور والفواكه "أنظمة غذائية موحدة وبسيطة إلى حد ما من أصل محلي". في المقابل، فهو يعتبر أكوام الرماد الملونة التي يستهلكها الرجال بمثابة "مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأطعمة التي تم جمعها من أنحاء كثيرة من العالم" (المرجع السابق ص ،220) ويتوقع أن يأتي أرسطو ويريه الفرق الحقيقي بين الاثنين.

على الرغم من أنني أتحدى بقوة النظام العلاجي الحالي، إلا أنني أؤيده
لا تحمل الكراهية ضد أي شخص. إنني أشعر فقط بشعور عميق بالشفقة تجاه جميع الرجال والنساء دون استثناء، لأنهم يرتكبون تلك الجرائم ضد أنفسهم، وضد علاقاتهم، وضد البشرية عن غير قصد ودون تفكير. ولكن من يصر على خطئه بعد قراءة هذه السطور سيدان من كل إنسان عاقل.

لقد حان الوقت الآن الذي يتعين فيه على علماء الأحياء اختيار أحد هذه الاختيارات
طريقان مفتوحان لهم. إما أن يقبلوا حكمة الطبيعة المعصومة من الخطأ ويحرروا البشرية من كل معاناتها في وقت واحد، أو أن يتجاهلوا قوانين الطبيعة ويعتمدوا فقط على حكمهم الخاص، يجب أن يعتبروا الخبز الأبيض أفضل من القمح الحي، وأن يعتبروا الخبز الاصطناعي شيئ اصطناعي. أفضل من الطبيعي، ويستمرون في تجاربهم الضارة كما كان من قبل. ماذا ستكون النتيجة حينها؟ لنفترض أن الوضع الحالي استمر لبضعة أجيال أخرى، وخلال هذه الفترة تضاعفت كمية المخدرات بالفعل؛ وزاد عدد الفيتامينات الاصطناعية أربعة أضعاف، وتحول كل بيت إلى مستشفى، وأصبح كل فرد طبيبا. ما الذي يجب أن نستفيده من كل هذا، عندما يستسلم الأطباء أنفسهم للأمراض أكثر من أي فئة أخرى من الناس ويموتون عمومًا قبل أي شخص آخر؟

المسؤولية الكاملة عن تضليل العالم تقع على عاتق
كبار المتخصصين: علماء الأحياء الباحثين وأساتذة الطب. لا ينبغي إلقاء اللوم على الأطباء العاديين، لأنهم فقط يطبقون ما تعلموه على يد معلميهم. لا يُعهد لأي مهندس بصيانة مصنع إلا بعد أن يكون على دراية بجميع تفاصيل تشغيله. من المؤكد أنه ليس من الممكن ملء مجموعة من الأشخاص ببعض القصاصات الأولية

المعرفة والتخمينات الخيالية والافتراضات الافتراضية والنظريات المتناقضة، ومن ثم منحهم الحرية الكاملة للعب بحياة إخوانهم من البشر عن طريق آلاف السموم وأدوات التعذيب والأوامر المتقلبة، وكل هذا دون أي عوائق أو عوائق. ولنفترض للحظة أن جميع الكتب والموسوعات الطبية في العالم صحيحة. ثم؛ ولكي يحفظها الطبيب يحتاج إلى عشرات الأرواح، وحتى في هذه الحالة لن يتمكن من فهم جزء من الألف من العمليات التي لا تعد ولا تحصى التي تجري في الكائن البشري.

لو أن مريضًا بمرض مزمن استشر مائة طبيب، لحصل على مائة وصفة طبية وتوصيات مختلفة. فالأطباء يقومون فقط بالتجارب، والتجارب الأكثر مسؤولية في ذلك. فإن الذين يصمون آذانهم الآن عن هذه الحقائق الواضحة، لن يتمكنوا من التخلص من المسؤولية عن أكتافهم غدًا. عندما يكبر أطفال اليوم في الوقت المناسب ويجدون أنفسهم في حالة صحية سيئة وغارقين في الإدمان، فسوف يحاسبون جميع علماء الأحياء وقادة العالم وأولياء أمورهم، وسيطالبون بمعرفة الخطوات التي اتخذوها عندما اقرأ هذه التحذيرات. هل ما زالوا يعتقدون أن حكمتهم كانت أعظم من الطبيعة؟

وإذا لم يعتقدوا ذلك، فعليهم أن يضعوا حداً فورياً لتدمير المواد الغذائية الطبيعية. هذه هي وصية الطبيعة الحازمة التي لا تقبل أي تنازلات. إنه قانون الأكوان كلها.

لكن اليوم، تعيش البشرية تحت السيطرة الكاملة للشياطين الذين حولوا هذه الأرض إلى جحيم. هؤلاء الشياطين، بعد أن ارتدوا أقنعة الفتيات الجميلات، جلسوا على موائد العشاء وفي أطباق البشر؛ لقد جلسوا على وجهه وعلى ذقنه، وعلى ذراعيه وساقيه، وعلى رقبته وعلى كتفيه، ومن أماكنهم يضحكون بوقاحة على حواسه. لقد اخترقوا جسده واستقروا في قلبه وروحه.

إن الإنسان "المتحضر" اليوم يسخر من عبادة الأوثان في العصور الماضية، لكنه لا يدرك أنه عابد وثني أسوأ بكثير من عبدة الأوثان في الماضي. في الأزمنة السابقة، كان الناس يصنعون صورًا لحيوانات مختلفة ويعبدونها؛ واليوم يذبحون تلك الحيوانات ويعبدون جثثها المتعفنة.

لا يستطيع الإنسان "المتحضر" اليوم أن يتصور مدى الوحشية التي يحدث فيها العالم كله يعيش في الوقت الحاضر. السيدة "الحساسة" و"الحنونة"، التي تغمى عليها في الواقع عند رؤية بضع قطرات من الدم على وجه طفل، تضع بهدوء على الطاولة قلب الحمل أو الكبد أو صدر الخروف الملطخ بالدم وتقطعه إلى قطع. كل اللامبالاة، دون أن نفكر للحظة واحدة أنه قبل ساعة واحدة فقط كان المخلوق المسكين ممتلئًا بالحياة والحيوية. لو رأت منذ طفولتها ذبح طفل مع دجاجة أو خروف، لأخذت السكين بنفس القدر من اللامبالاة، وبدون أي وازع، قطعت قلب الخروف. قلب ذلك الطفل، يطبخ ويأكل. والفرق الوحيد يكمن في أن عينيها قد اعتادتا على أحدهما دون الآخر، وإلا لما تفاجأت بالمنظر الدموي لجثث البشر المعلقة في محلات الجزارين بجانب جثث الأبقار. والأغنام.

## البشرية في الوقت الحاضر بعيدة عن أن تكون متحضرة

وطالما استمر البشر في استهلاك الطعام المطبوخ، فلن يكون هناك ازدهار حقيقي ولا سلام دائم على الأرض. الأكل المطبوخ هو الذي يولد كل الحروب والمجازر في العالم.

الأكل المطبوخ هو الذي يولد قادة أشرار ودكتاتوريين خطرين مثل هتلر ولينين وستالين وغيرهم أو المجرمين المتوحشين مثل عبد الحميد وطلعت وأتباعهم، الذين ذبحوا نصف سكان أرمينيا المسالمين وطردوا النصف الآخر نصفهم خارج موطنهم القديم، حيث عاشوا لآلاف السنين، يسرقون وينهبون أدواتهم الزراعية ومنازلهم وممتلكاتهم.

حدائقها وجبالها ووديانها، ثم يتم عرضها بلا خجل أمام أعين العالم "المتحضر" بأكمله مع الإفلات التام من العقاب.

على الرغم من الزيادة المستمرة في إنتاج الذرة، لا يزال هناك نقص كبير في الحبوب في جميع أنحاء العالم.

هناك ثلاثة أسباب لهذه المفارقة الغريبة: أولاً، من خلال تحويل الخبز الكامل إلى خبز أبيض في كل مكان، فإننا نحرمه من آخر بقايا قيمته الغذائية. ومن ثم، بمساعدة الإخصاب الصناعي، نرفع كمية الإنتاج على حساب جودته. وأخيرا، كان الرجل الزائف ينمو بسرعة كبيرة لدرجة أن الزيادة في إنتاج الغذاء أصبحت غير قادرة على مواكبة الطلب.

وتستخدم معظم الأراضي الزراعية لإطعام الماشية في صناعات اللحوم والألبان.

للوهلة الأولى، قد يجد الرجال صعوبة في تصور الفوائد الهائلة التي ستجنيها البشرية من تناول الطعام النيئ.

وعلى الفور تقريبًا سيتم القضاء على كل مرض إلى الأبد، وستختفي كل إضافة وجريمة من على وجه الأرض.

وفي الوقت نفسه، فإن توقعات الحياة سوف تزيد مرتين أو ثلاث مرات، وسيكون هناك تقدم اقتصادي بحجم لن يكون في متناول الإنسان لمئات السنين، إذا استمرت الحالة الراهنة.

هذه التأكيدات هي حقائق وليست خيالا، والأكثر من ذلك أن كل هذه الفوائد يمكن الحصول عليها بطريقة بسيطة للغاية. كل ما علينا فعله هو احترام أبسط قوانين الطبيعة ومنع تدمير القمح الحي والمتكامل. إذا كان لدى المرء البصيرة العقلية التي تمكنه من اختراق وإدراك الفرق بين القمح الحي النشط والخبز المحروق، فيمكن للمرء بسهولة أن يستنتج الفرق بين كائن حي آكل نيئ وكائن حي مطبوخ.

ا الآكل.

دعونا الآن نلقي نظرة على الموقف الذي اعتمده الحكام الحاليون
العالم ومن قبل الجهات المسؤولة الأخرى تجاه هذه المشاكل الحيوية. تُظهر الرسائل الواردة منهم أنهم قرأوا كتابي الأول باهتمام وأنهم يجدون أنفسهم بشكل عام متعاطفين مع آرائي. ولم أسمع صوتًا واحدًا متنافرًا من أي جهة. لكن هذا لا يكفى. كتابي ليس رواية مثيرة للاهتمام لتقرأها مرة واحدة وتوضع جانباً. إنه مجلد تتم فيه مناقشة المشاكل الأكثر خطورة وإلحاحًا في عالمنا. ينبغي الاطلاع عليه مرارًا وتكرارًا، وكل جملة منه يجب أن يتم وزنها بعناية والنظر فيها لساعات.

سيكون من الخطأ أن يتعامل حكام العالم مع الأكل النيء باعتباره مجرد سؤال روتيني آخر، ويقدمونه، مثل كل مشاكلهم السياسية والاقتصادية الأخرى، إلى "الخبراء" لمزيد من الدراسة والدراسة. منذ آلاف السنين كانت هناك العديد من التجارب والدراسات، لكنها جميعها باءت بالفشل الذريع. واليوم، أصبح من واجب السلطات المباشر توجيه الناس لوضع حد لتلك التجارب المدمرة والعودة إلى أسلوب حياتهم الطبيعي. واليوم كل عاقل خبير في التمييز بين الطبيعي وغير الطبيعي، والتغذية الحية والوجبات الميتة بموادها الاصطناعية الفاسدة.

الشخص الذي يحكم الملايين من الناس، لا يستطيع ذلك بسهولة تامة
السيطرة على فرد واحد، شخصه.

يمكن أن يكون هناك سببان فقط لرفض مبادئ الأكل النيء: الافتقار إلى الحس السليم وغياب قوة الإرادة. ولا يمكن أن يكون هناك سبب ثالث. وكل "الأسباب" الأخرى ما هي إلا ذرائع يتم تقديمها للتغطية على هذين العيبين. لا ينبغي للأشخاص الذين يحترمون أنفسهم في مناصب مسؤولة أن يمنحوا أي شخص انطباعًا بأنهم يفتقرون إلى الشجاعة والاستقامة الأخلاقية.

أولئك الذين مارسوا الأكل النيئ الكامل لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر لن يوافقوا أبدًا على العودة إلى أسلوب حياتهم غير الطبيعي سابقًا، حتى لو تم توجيههم إلى أسفل السقالة. الرجل الذي يهتم بشخصه ويقدر صحته ورفاهيته

سيقوم الأطفال بهذه "التجربة" لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر دون تردد. يجب على هؤلاء القادة المهتمين بسعادة ورفاهية شعوبهم (إن وجد) أن يمهدوا الطريق لازدهار البشرية جمعاء من خلال أمثلتهم الشخصية. وستكون هذه خدمتهم الأكثر فائدة وجديرة بالتقدير للإنسانية.

وليس من المبالغة القول إن الأطعمة المطبوخة غير طبيعية و
المواد الاصطناعية، لا توفر حبة غذاء لخلايانا المتخصصة. علاوة على ذلك، فإن النفقات والمتاعب التي يتم بذلها لتوفيرها ليست فقط تبديدًا للإهدار، ولكنها وسيلة للتدمير الكامل لأعضاء الإنسان، وفي الواقع، للإنسان نفسه. إن الخبرة المكتسبة في الأشهر القليلة الأولى من تناول الطعام النيء ستظهر بوضوح للجميع حقيقة هذه التصريحات. يجدر التفكير في هذا السؤال لفترة من الوقت.

خلال السنوات القليلة الماضية، تم الحصول على قدر كبير من المعلومات
استقبلت من جميع أنحاء الأرض النجاحات التي حققتها الأكل النيء. تظهر هذه المعلومات أن هناك الآلاف
من آكلي النيئ المقتنعين المنتشرين في جميع أنحاء العالم، وقد تم شفاء الكثير منهم من أمراض خطيرة ويعيشون الآن أسعد حياة. هؤلاء الناس ليسوا خبراء ولا علماء؛ إنهم مجرد رجال متعلمين ومثقفين تمكنوا من فهم مبادئ الأكل النيئ من خلال بصيرتهم وحكمهم، وكان لديهم الشجاعة لاتخاذ القرار اللازم.

ولسوء الحظ، فقد واجه انتشار منشوراتي عددًا من الصعوبات الخطيرة. من الواضح أنه ليس من صلاحيات فرد واحد توزيع ملايين الكتب المجانية في جميع أنحاء العالم. تقدمت بطلبات إلى العديد من الناشرين في إنجلترا وأمريكا، ودعوتهم إلى إعادة نشر كتابي الأول باللغة الإنجليزية في بلدانهم. واعترفوا جميعًا بأن الكتاب مثير للاهتمام ومفيد، لكنهم أعربوا عن أسفهم لأنه لم يقع ضمن نطاق منشوراتهم. كان هذا أمرًا مفهومًا تمامًا، لأن نشره كان سيشير إلى نهاية جميع كتبهم "الغذائية" الأخرى، لأنه لا أحد على دراية بمبادئ الأكل الخام سيفعل ذلك.

لقد أولوا أدنى اهتمام لهم. ولا يستطيع شعب اليوم أن يرى ما هو أبعد من مصالحه الدنيوية.

وأنا هنا أناشد جميع المجتمعات والمنظمات الخيرية والمحسنين ذوي القلوب الرحيمة والعاملين في المجال الإنساني في جميع أنحاء العالم لتقديم مساعدتهم الكريمة. دعهم يقدمون لي كل المساعدة الممكنة في نشر منشوراتي. يمكنهم طلب عشرين أو خمسين أو مائة نسخة من كتبي وتوزيعها حسب تقديرهم، إما عن طريق بيعها أو توزيعها مجانًا. كل كتاب يمكن أن ينقذ الأرواح، أو يعالج الناس من أمراض خطيرة، أو يفتح آفاق مستقبل سعيد للأطفال. وفي الوقت الحاضر لا يوجد نشاط ذو قيمة إنسانية أعظم من ذلك.

إذا كنت قد استفدت من مثل هذا الكتاب قبل 15عامًا، فإنني اليوم أستفيد منه
الأطفال الأعزاء سيكونون على قيد الحياة. ومن ناحية أخرى، إذا لم يكن ذهني مستنيرًا منذ حوالي 10سنوات، فلا ينبغي لي أن أعيش الآن.
جميع شعوب العالم في نفس الحالة في هذه اللحظة بالذات وهم بحاجة ماسة إلى مساعدتنا. من الضروري تعريفهم بمبادئ التغذية الصحيحة في أسرع وقت ممكن.

واليوم أرى بأم عيني كيف تنفق بعض الجهات مبالغ طائلة من أجل توزيع الدقيق المكرر والسكر والحليب المجفف واللحوم المحفوظة على الفقراء. ومن خلال توزيع مثل هذه المواد الغذائية غير الطبيعية والفاسدة للغاية على الناس، فإنهم يرتكبون عن غير قصد خطيئة خطيرة للغاية وينتهكون قوانين الطبيعة. سيكونون قد قاموا بأكثر الأعمال تقوىً، إذا فتحوا أعين هؤلاء الأشخاص البائسين وعلموهم كيف يصبحون نباتيين نيئين.

لجميع مدمني الطعام، الأسود أبيض والأبيض أسود. كان هناك وقت كان يعتقد فيه أن الأرض ثابتة، بينما الشمس والنجوم تدور حولها. وإذا أعرب أي شخص عن اعتقاد مخالف، فإن قصر النظر يعتبره مجنونًا، لأن الأرض في نظرهم ثابتة في مكانها، بينما تتحرك الشمس عبر السماء.

بالضبط نفس العقلية هي السائدة اليوم. ويبدو أن الإنسان يشعر في جسده أن الخيار "يؤذيه"، في حين أن الخبز الأبيض المطبوخ بشكل مضاعف والأرز المصقول، اللذين يسهل هضمهما، "ينظمان" وظائف المعدة. لكنه لا يدرك، في الواقع، أن استخدام هذين الخبز والأرز هو السبب الحقيقي لضعف معدته؛ في الواقع الخيار هو المادة الغذائية التي ستشفيه على المدى الطويل.

اليوم، كل البشرية مقتنعة أنه بمجرد أن يأكل الشخص
أطباق قليلة من الطعام "المغذي" عندما يجوع، فإنه يلبي الاحتياجات المنتظمة لجسمه. لكن الناس لا يدركون أن الخلايا الطبيعية لذلك الشخص لا تتغذى على حبة واحدة من تلك المواد الميتة والصناعية، وأنه على الرغم من امتلاء المعدة، فإنه يظل جائعًا تمامًا.

واليوم، أصبحت البشرية جمعاء مقتنعة بأنه لكي يعيش المرء حياة صحية، يجب أن يسترشد بالحسابات العلمية المختلفة للقيم الغذائية للبروتينات والفيتامينات والمعادن، التي يتم الحصول عليها في مختبرات الأبحاث. إنهم لا يدركون أن معظم الحسابات هي في الواقع تمثيلات خاطئة وضارة تمامًا للصورة الحقيقية.

اليوم، عندما يمرض شخص ما، فهو مقتنع بأن لديه كل ما لديه
ما يجب القيام به من أجل علاج نفسه هو العثور على سم معين يسمى الدواء. ولهذا السبب يبدأ على الفور بالبحث عن تلك المادة ذات التأثير العجيب. لكنه لا يعلم أن العلاج بالعقاقير هو سحر عصر الأكل المطبوخ، وأنه لن يتمكن أي سم من أداء أي وظيفة مفيدة. كما أنه لا يعلم أن جميع الأمراض ترجع إلى سببين فقط: التجويع المستمر للخلايا السليمة بسبب نقص المواد الغذائية الطبيعية، والآثار الضارة للمواد الغذائية غير الطبيعية والمطبوخة وغيرها من المواد السامة؛ لا يوجد سبب ثالث. لذلك، لا يوجد سوى طريقة واحدة معقولة لتحرير أنفسنا من جميع الأمراض مرة واحدة وإلى الأبد. يجب علينا الامتناع التام عن المواد الغذائية والأدوية غير الطبيعية، وتلبية احتياجات خلايانا من خلال التغذية الطبيعية (النباتية الخام) وحدها.

إن الأدوية، التي يُنظر إليها عمومًا على أنها وسيلة لعلاج الأمراض، هي في الواقع نفسها أسباب الأمراض. بشكل عام، ذلك

يعد البحث عن أي خصائص علاجية في مادة اصطناعية أو في أحد العناصر الغذائية الفردية خطأً فادحًا ومأساويًا. ومع ذلك، فإن هذا هو الخطأ نفسه الذي ارتكبته البشرية طوال القرون الماضية. لا توجد أي مواد علاجية في هذا العالم؛ فلا يوجد سوى العوامل الخاصة التي تسبب الأمراض، والتي بإزالتها سيتم القضاء على جميع الأمراض تلقائيًا. هذه العوامل هي الطعام المطبوخ والسموم التي تسمى أدوية خطأ.

إن رجل اليوم فخور جدًا بحضارته، لكنه أبعد ما يكون عن أن يكون متحضرًا حقًا. ولا ينبغي أن تقاس الحضارة الحقيقية بمجرد التقدم التقني، بل برفعة عقل الفرد وروحه، والتغلب على الرذائل والإدمان، وتحرير العقل البشري من الخرافات. ومن أجل إشباع رغبته غير الطبيعية في الطعام، يحرق إنسان اليوم 80 بالمائة من المواد الغذائية الطبيعية النقية على النار ويتسبب في تدمير نفسه عن طريق خلق الأمراض بشكل مصطنع. ومن أجل إشباع أنانيتهم وكبريائهم الشخصي، يزرع حكام الأمم بذور الكراهية والعداوة بين شعوب العالم ويذبحون بعضهم البعض.

حتى ممثلي العلم، الذين يرفضون كل مشاعر الرحمة والإنسانية، يستغلون بلا ضمير اسم العلم المقدس لتعزيز مصالحهم البخيلة، وبذلك ينهبون الناس بأكثر الطرق قسوة.

ومن أبرز الأدلة على الجهل والتخلف

إن ما يميز الإنسان "المتحضر" اليوم هو مقاربته لمسألة السرطان. لعشرات السنين، كان يبحث عن سبب وعلاج هذه الكارثة الخطيرة في بعض المواد الكيميائية المحددة، وما زال يواصل هذا البحث الذي لا معنى له.

وفي هذا الصدد، قدمت أدلتي الدامغة إلى العديد من السلطات في العالم منذ أربع سنوات. واليوم أطرح هذه الأدلة مرة أخرى، بشكل أكثر تفصيلاً وتضخيماً، موضحاً بالعديد من الأمثلة الملموسة. لماذا تقف وزارات الصحة المختلفة وغيرها من السلطات المسؤولة بمعزل وغير مبالي؟ لماذا يستمر الناس في التدمير المخيف للمواد الغذائية الطبيعية؟ لماذا يفعلون ذلك؟

ويستمرون في ملء كتبهم وصحفهم ومجلاتهم بتوصيات متناقضة ومضرة بالفيتامينات الكاذبة والأنظمة الغذائية المحددة؟

أين ضمير الإنسان و إحسانه؟ أين ما يسمى بالحضارة؟

فليثبت ذلك أولئك الذين يتحدثون باستمرار عن الحضارة
إنهم أنفسهم متحضرون بما يكفي لفهم أبسط قوانين الطبيعة وفهم ما يعنيه تحرير البشرية من جميع الأمراض، ومضاعفة توقعات الحياة، وزيادة مستوى المعيشة ثلاثة أو أربعة أضعاف.

وفي هذا الصدد، فإن المثال المؤسف لأشد حالات اختلاس حقوق الآخرين جاء من لوس أنجلوس البعيدة قبل عامين.
بعد قراءة كتابي الأول باللغة الإنجليزية، اتبعت سيدة من كاليفورنيا، السيدة إتش. بولبيك، نظامًا غذائيًا كاملاً يعتمد على الأكل النيء.

انجذبت للجانب الإنساني للفكرة، فطلبت 30نسخة من الكتاب وقررت نشر الرسالة الطيبة بين أصدقائها وأقاربها. في هذه الأثناء، بعد أن علمت أن شخصًا يُدعى جون مارتن رينكي يكتب مقالات عن الخصائص "المفيدة" للأغذية النيئة في مجلة "Live Let's"في لوس أنجلوس، توجه إليه رسالة وتعطيه وصفًا لطريقة علاجها. وشفاءها هي وزوجها من كل مرض أصيبا به.

بعد قراءة كتبي، اعتمد العديد من المرضى في جميع أنحاء العالم على الأكل النيئ، ونتيجة لذلك تم شفاؤهم من مجموعة من الأمراض الخطيرة، بدءًا من الصداع البسيط واضطرابات المعدة إلى أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. إن المرضى، الذين لم يستفيدوا لسنوات طويلة من نصيحة "المتخصصين" الأكثر تأهيلاً، والذين خرج الكثير منهم من المستشفيات كحالات ميؤوس منها، استعادوا صحتهم في غضون أشهر قليلة وأصبحوا الآن قادرين على التعافي. استمتع بكل بركات الحياة النشطة.

إن الشخص الذي يترك الطعام المطبوخ والمواد السامة الأخرى يكون محصنًا ضد جميع الأمراض ويمكنه أن يتطلع بثقة إلى شيخوخة خضراء تتمتع بالصحة والنشاط، خالية من لعنة الأمراض المستمرة. وفي الجزء التالي من هذا الكتاب سيجد القارئ

مجموعة مختارة من الرسائل العديدة التي أتلقاها يوميًا من مرضى سابقين حريصين على مساعدة الآخرين من خلال سرد تجاربهم. وبهذه الروح قررت السيدة بولبيك أن تكتب إلى السيد رينيكي.

هذا الرجل يتجاهل حقي في كتابي، وينسخ الكلمات
على سبيل المثال، كل واحدة من المبادئ الستة المذكورة على غلاف كتابي! أدرجها في أعداد فبراير وأبريل
1965من مجلة "دعونا نعيش"
مجلة كجزء من مقال بعنوان "مغامرات في الأطعمة الخام"، ثم يعرض بيع معلومات إضافية بسعر 5دولارات.
لكن الأمر الأكثر غرابة هو أن محرري المجلة يؤكدون في مذكرة تمهيدية أن تلك المحتويات تخص كاتب المقال!
لا ينبغي للناس أن يقرأوا منشورًا مثل "دعونا نعيش"

مجلة تعتمد على إعلانات الفيتامينات الاصطناعية والمستحضرات "الحمية".

والآن، ولأكثر من عقد من الزمان، تخليت عن الحياة الاجتماعية وحرمت نفسي من كل متعة. لقد كنت مقتصدًا جدًا في احتياجات عائلتي ونفسي، لكنني لم أتردد لحظة واحدة في إنفاق كل مدخراتي في إجراء الدراسات ونشر الكتب، وقد وزعت منها 10آلاف نسخة مجانًا على المنظمات العلمية. والأفراد في جميع أنحاء الأرض. لقد بذلت هذه التضحيات لكي أظهر للعالم أجمع الطريق الصحيح لحياة سعيدة وطبيعية، واحتجت طوال الوقت بقلبي وروحي ضد بيع مثل هذه النصائح مقابل المال.

لكن اليوم، السيد جيه إم رينيكي، الذي يستغل أفكاري ومبادئي بشكل مربح، يطالب برسم قدره 5 دولارات ليبين للناس كيفية تناول الطعام
مواد غذائية طبيعية! وهذا بالفعل هو الجانب الأكثر إثارة للقلق في السؤال.

فيما يلي مقتطفات من مقالتي السيد رينكي:

دعونا نعيش

فبراير 1965 :

مغامرات في الأطعمة النيئة بقلم جون مارتن رينكي

منشئ الفاكهة الأمريكية ومستكشفها



في هذه السلسلة من المقالات يقدم المؤلف آرائه
بناءً على تجارب شخصية، بالإضافة إلى تجاربه العديدة أثناء العيش بين شعوب في العديد من المناخات
ودراستها -
نظامهم الغذائي من الأطعمة النيئة والفواكه الصحية. -إد.

يجب أن يكون الطعام النيئ هو الغذاء الوحيد الذي يتناوله الإنسان. إن تناول الطعام المطبوخ عادة غير طبيعية يجب التخلص منها في هذا العالم إذا أردنا الوصول إلى الصحة المثالية. يجب أن يتكون غذاء الإنسان من الخلايا الحية فقط، لأن الطعام المطبوخ هو السبب الرئيسي لجميع أمراض الإنسان. إن تناول الطعام النيئ يحرر الإنسان من جميع الأمراض ويطيل عمر الإنسان إلى 140 عامًا أو أكثر.

إن تعويد الطفل حديث الولادة على الطعام المطبوخ هو أسوأ الجرائم، لأن هذا هو الوقت الذي تبدأ فيه كل مشاكله (انظر غلاف الطبعة الأولى من كتابي "الأكل الخام"). ويجب على علماء الأحياء أن يثبتوا أن الطبيعة أخطأت عندما لم تقدم لنا المواد الغذائية في حالة مطبوخة. (الطبعة الأولى، ص23). يكره الطفل الطبيعي طعم الأطعمة المطبوخة، التي تبدو شهية فقط لمدمن الطعام المطبوخ، تمامًا كما يبدو الأفيون ممتعًا لمدمن المخدرات. (الطبعة الأولى، ص33). تحرق نار المطبخ وتدمر 90 بالمائة من قيمة الطعام الخام الجيد. (غلاف طبعتي الأولى).

أبريل 1965 :

للوهلة الأولى يبدو من المستحيل أن نتمكن من تحرير أنفسنا من أي أمراض تقريبًا بمجرد تناول الأطعمة الطبيعية الخام. لكن الحقيقة هي أن "اللا يصدق" يصبح بسهولة واقعاً منجزاً... (الطبعة الأولى، ص 45).

يجب أن يكون من واجب علماء الأحياء والأطباء تشجيع الناس
لتناول الأشياء الطبيعية. لا يجب فصل المكونات الغذائية عن الأطعمة، بل يجب دائمًا تناولها كاملة قدر الإمكان بنسبها المتوازنة طبيعيًا وفي حالتها الخام الحية. لا ينبغي للأطباء وعلماء الأحياء أن يتحدثوا أبدًا عن فائدة الانفصال

المكونات الغذائية الفردية، ولكن ينبغي التأكيد على أنه لا غنى عن الأطعمة النيئة الكاملة.

ملخص موجز

وبشكل عام فإن علم التغذية برمته يمكن تلخيصه في نقطتين أساسيتين وجعلتا الشغل الشاغل للبشرية جمعاء:

.1يجب أن تتكون تغذية الإنسان بالكامل من خلايا خام حية.
فقط تلك المواد الغذائية التي تتكون من خلايا حية هي التي تمتلك جميع الصفات اللازمة لتلبية احتياجات الكائن البشري.

.2هناك أجسام نباتية شائعة ومختارة في الطبيعة.
إن الأجسام النباتية المثالية والأكثر تغذية هي أفضل أنواع الفواكه والخضروات الخضراء والمكسرات والحبوب والجذور.

باختصار، يتمتع الإنسان بصحة مثالية عندما يتغذى فقط على الأغذية النيئة؛ كان مريضا لدرجة أنه يأكل الطعام المطبوخ؛ ويموت عندما يعيش حصريًا على مثل هذا النظام الغذائي. (الطبعة الأولى، ص42).

كلمة ختامية بقلم رئيس تحرير المجلة:

ونظراً لضغط الواجبات، لن يتمكن السيد.
Reineckeللرد على الرسائل. عند استلام 5دولارات، سيرسل لك دليل قائمة الطعام الخام اليومي الخاص به ووصفاته للولايات المتحدة والمناطق الاستوائية مع التوجيهات الكاملة. هذه ليست في شكل كتاب. أرسل إلى... -إد.

لقد أكدنا مرارا وتكرارا على حقيقة أن جميع الفواكه والخضروات والمكسرات هي مواد غذائية مثالية من أعلى مستويات الجودة، ولها خصائص غذائية متطابقة تقريبا. ومن ثم، فإن جميع "أدلة القائمة" ووصفات الأطعمة النيئة خالية من أي قيمة علمية أو غذائية. حتى أكثر الأشخاص جهلاً يستطيع أن يبتكر برنامجه الغذائي الخاص، مسترشداً بما تمليه شهيته وحاسة التذوق لديه.

عند استلام عدد فبراير من المجلة، كتبت رسالة إلى رئيس التحرير، السيد كاي ك. توماس، معتقدًا أنه سيكون سعيدًا بحماية حقوقي في المستقبل:

:

21أبريل 1965

السيد كاي ك. توماس، .1133 N. Vermont Ave.، Los Angeles، California

سيدي العزيز،

لقد تفاجأت عندما قرأت في عدد فبراير من مجلة "دعونا نعيش" مقالاً للسيد جون مارتن رينكي بعنوان "مغامرات في الأطعمة الخام"، حيث قام الكاتب بنسخ الشعارات الموجودة على غلاف كتابي كلمة بكلمة، "الأكل النيئ" وقد مثلهم على أنه محتواه الخاص. يرجى تصحيح سوء الفهم هذا في العدد القادم واتخاذ الخطوات اللازمة لمنع حدوث مثل هذا في المستقبل.

أرشافير تير هوفانيسيان

لسوء الحظ، بعد حوالي شهر، تلقيت الرد التالي غير المرضي، والذي تم فيه بذل كل جهد لتبرئة السيد هانز.

خيانة الأمانة الأدبية عند رينيكي:

12مايو 1965 :

أرشافير تير هوفانيسيان كاخ شارع ،21شارع بيشان، طهران، بلاد فارس.

سيدي العزيز:

بخصوص رسالتك المؤرخة 21أبريل، كتبنا إلى السيد جون مارتن رينكي للتفسير وهذا ما نصحنا به؛

لقد راجعت الجزء الخاص بشهر فبراير من مقالتي ووجدت أنني لم أنسخ في أي مكان كلمة بكلمة أي جزء من شعارات السيد تير هوفانيسيان. كل تصريحاتي حول الأطعمة النيئة هي أفكاري وكلماتي الخاصة التي تم جمعها من 25عامًا من الخبرة والدراسة المتراكمة. وإذا أدليت بتصريحات مشابهة لتصريحاته، فهي محض صدفة وليست مقصودة.

«أعتقد أن لدي واحدة من أكثر مجموعات كتب الطعام النيئ اكتمالاً في البلاد، وقد وجدت بينها نسخة من كتيبه الصغير.

ولو كنت قد نسخت منه لأعطيته الفضل. وأذكر أن أحد الأصدقاء أهداني كتيبه منذ حوالي عام؛ وأنني أرسلت إلى السيد تير هوفانيسيان 10دولارات ليرسل لي المزيد من الكتيبات لأصدقائي. كان هذا منذ شهر مضى. حتى الآن لم أسمع من السيد تير هوفانيسيان ولا المال. إذا كان لا يريد أن يرسل لي كتيباته، فعليه أن يعيد أموالي، لأنني أقصد فقط المجاملة وحسن نشر فوائد الأطعمة النيئة التي أنقذت حياتي قبل 25عامًا.

(توقيع) جون مارتن رينكي "في ظل هذه الظروف وفي
نظرًا لتصريحات السيد رينكي بأنه لم يناسب الشعارات الموجودة على غلاف كتابك "الأكل النيئ"، فإننا لم نقم بأي شيء

التصحيح في مجلة .LET'S LIVE

(توقيع) كاي توماس، محرر وناشر.

وللرد على هذه الحجج الواهية أرسلت الرسالة التالية:

27مايو 1965 :

السيد كاي توماس، محرر وناشر. سيدي العزيز:

يؤسفني إبلاغك بأنني لا أعتبر ردك بتاريخ 12مايو/أيار على رسالتي المؤرخة 21أبريل/نيسان مرضياً.

أحمل مجلتكم مسؤولية اختلاس السيد رينكي لأفكاري وشعاراتي، وأحتفظ بالحق في المطالبة بالرضا.

أنت تحاول تبرير الخداع العام الذي يمارسه السيد رينكي، الذي
يستمر في بيع أفكاري بخمسة دولارات للقطعة الواحدة. إن حملتي تهدف بشكل رئيسي إلى مثل هذه الابتزازات.

فيما يتعلق بمبلغ 10.00دولارات، الذي يدعي السيد رينيكي أنه أرسل إليه
مع طلب شراء كتب، يؤسفني أن أقول إنني لم أتلق منه أي أموال أو خطابات.

أتيرهوف

انتهت هذه المراسلات عندما تلطفت السيدة بولبيك وأرسلت لي عدد شهر أبريل من مجلة "Live ، Let's"التي تحتوي، كما هو موضح أعلاه، على أمثلة أكثر وضوحًا لخيانة الأمانة الأدبية. أترك الأمر للقارئ ليقرر ما إذا كانت "أوجه التشابه" بين كتاباتي ومقالات السيد رينكي مصادفة أم متعمدة.

لا يستطيع المحرر أن يتخلص من المسؤولية عن كتفيه، لأنه
لقد كان على دراية تامة بكتابي، الذي تمت مراجعته بالفعل في مجلته قبل عدة أشهر، بينما كان السيد هاو.

ولا يؤدي راينكه إلا إلى تفاقم الأمور من خلال الأعذار والافتراءات التي لا أساس لها.
أما فيما يتعلق بالسؤال غير ذي الصلة المتعلق بالدولارات العشرة التي يدعي أنه أرسلها إلي، فأنا أطالب علنًا بمعرفة اسم البنك أو الوسيلة التي يزعم أنه حولها لي الأموال، والتي ليس لدي أي معلومات عنها على الإطلاق.

يجب مسح جميع التوصيات الخاصة بالأنظمة الغذائية المحددة تمامًا
بعيدا عن وجه الارض . ينبغي للبشرية أن تدرك بوضوح أن الطعام المطبوخ لا يوفر أي تغذية على الإطلاق وأن الإنسان ليس من آكلي اللحوم. وبعد هذا فليأكل كل إنسان ما شاء وبأي شكل شاء. هذه مسألة ذوق فردي تمامًا.

لقد أربك "أخصائيو التغذية" أدمغة الناس بقوائم طويلة من الوصفات وقوائم الطعام، لدرجة أن الكثير من الناس يعتقدون أنني أيضًا أنتمي إلى جماعة "الخبراء" تلك، ولذلك غالبًا ما يكتبون لي ليطلبوا برنامجًا للاستهلاك. أكل طبيعى. وهنا أود أن أغتنم هذه الفرصة لتقديم إجابة جماعية لهم جميعا.

ومن الآن فصاعدا، لا ينبغي أن يكون هناك أي برنامج غذائي خاص،
توصيات أو جداول زمنية لأي شخص. يجب على الإنسان أن يأكل ما يشتهيه، كلما استطاع وبقدر ما تقتضيه شهيته، كما تفعل سائر الكائنات الحية، من النملة إلى الفيل، أما الحيوانات الأخرى، فعادة ما يتعين عليها أن تشبع من المواد التي تتاح لها بسهولة. المتاحة لهم؛ قارن البرسيم، القش،

الشجيرات الجبلية وأوراق الأشجار والأشواك الصحراوية مع الحبوب والمكسرات والخضروات والفواكه.

ويجوز للآكل النيئ أن يأكل مرة واحدة في اليوم أو عشر مرات في اليوم؛ يجوز له أن يطعم على نوع واحد من الفاكهة أو على مائة نوع. من الناحية الصحية، لا يوجد فرق، لأن كل مادة غذائية نباتية نيئة يتم تناولها على حدة توفر تغذية كاملة في حد ذاتها. يجب أن يسترشد آكل الطعام النيئ ليس بقوائم التوصيات "العلمية" أو "الغذائية"، بل بمتطلبات شهيته وحنكه، والتي ستكون دائمًا مرشده الذي لا يخطئ في اختيار العناصر الغذائية الطبيعية. الطريقة الأضمن والأكثر أمانًا والأسهل هي أن نستهلك طعامنا بالحالة التي أعدتها الطبيعة وقدمتها لنا، وذلك ببساطة عن طريق سحقه تحت أسناننا. ولكن إذا كان لدى أي شخص الوقت وأوقات الفراغ لإعداد السلطات والأطباق المختلطة الأخرى، فيجب عليه أن يأكلها

مباشرة بعد التحضير، وإلا فإنه مع مرور الوقت سوف يندفع الإنسان نحو انحطاطات جديدة للمواد الغذائية.

لا ينبغي للناس بعد الآن قراءة الكتب التي تتناول مسببات الأمراض الفردية، والتشخيص، والعلاجات، والأدوية، والفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، والعلاج المائي، والعلاج الكهربائي وغيرها من المواضيع المماثلة، لأن جميع الأمراض تنشأ من سبب مشترك واحد ولها طريقة واحدة مشتركة للعلاج. .

يحاول العديد من النباتيين، وحتى غير النباتيين، تناول أ
هناك القليل من الفاكهة أكثر من المعتاد لديهم الافتراض بأن يعتبروا أنفسهم آكلين نيئين. ومع ذلك، لا يمكن لأحد أن يعتبر نفسه آكلًا نيئًا إذا تناول ولو وجبة واحدة مطبوخة في الشهر، لأنه بهذه الطريقة لن يتمكن أبدًا من تحرير نفسه تمامًا من المرض. وذلك لأنه في المراحل الأولى من تناول الطعام النيئ، قد يدخل عدد معين من الخلايا المريضة في حالة من السكون ويطيل وجودها في تلك الحالة لفترة طويلة. قد تكون وجبة واحدة فقط مطبوخة في الشهر كافية لإنعاشهم ومنحهم فرصة التكاثر مرة أخرى. وبمجرد أن يتناول آكل الطعام النيئ لقمة من الطعام المطبوخ، فإنه بالتأكيد يزود تلك الخلايا المريضة بتغذية طازجة ويمنحها فرصة جديدة للحياة. وبالتالي، عندما لا يتمكن شخص ما من تحرير نفسه تمامًا من آفة الأمراض، فيجب عليه ذلك

ابحث عن سبب تلك التجاوزات العرضية وليس في أي جهة أخرى. ولا يمكن أن يكون هناك أي مبرر على الإطلاق لهذه الافتراضات.

واحدة من أكثر الحجج التي لا أساس لها من الصحة ضد الأكل النيئ الكامل، الذي يصلني أحيانًا من بعض بلدان الشمال، وخاصة من إنجلترا، هو تباين الظروف المناخية. وطالما أن الإنسان قادر على العثور على حفنة من الحبوب الخام، فلا يمكن أن يكون هناك شك في وجود نقص في العناصر الغذائية الطبيعية في أي بلد على الإطلاق. علاوة على ذلك، وبما أن الطعام المطبوخ لا يوفر أقل قدر من التغذية للكائن البشري، فلا بد من توافر المواد الغذائية الكافية في جميع مناطق العالم إذا تمكن الناس من تغذية أنفسهم واستدامة الحياة. من خلال حذف الوجبات المطبوخة من نظامنا الغذائي، فإننا لا ننتقص أي شيء من القيمة الغذائية لغذائنا؛ بل على العكس من ذلك، نحرر أنفسنا من المواد السامة والضارة. لا يمكن تقدير المعنى الكامل لهذه الحقائق إلا من قبل الشخص الذي استمتع بفوائد الأكل النيئ لعدد من السنوات. إن كل تلك المسلمات "العلمية" التي يحاول علماء الأحياء من خلالها تصوير الطعام المطبوخ كغذاء هي تخمينات لا أساس لها من الصحة وأوهام لا معنى لها.

في الوضع الحالي، في هذه اللحظة بالذات هناك دول معينة حيث يعاني الناس من "نقص" المواد الغذائية ويتعرضون للتهديد المستمر بالمجاعة، وحيث يكون الإعلان الرسمي هو كل ما هو مطلوب لإنجاز المعجزة التي طال انتظارها والمتمثلة في جلب الوفرة إلى العالم. لسوء الحظ، فإن هذا التصريح البسيط والصريح بأن الطبخ يفسد المواد الغذائية الطبيعية ويحولها إلى مواد ضارة لا يظهر في أي مكان، على الرغم من أنني في عام 1963، قمت بالفعل بلفت انتباه جميع السلطات الرائدة والدوائر العلمية إلى هذه الحقيقة التي لا تقبل الجدل. العالم. وهذا مؤشر صارخ على مدى انغماس البشرية اليوم في الجهل والتحيز والخرافات والإدمان المقيت. إن كلمات مثل الحضارة والتقدم تبدو جوفاء عندما يتم تطبيقها على الأشخاص الذين، على الرغم من كل ما قيل وكتب، ما زالوا يرفضون الاعتراف بأن الطهي عملية غير طبيعية وضارة.

يقولون أن علماء الأحياء قد حققوا تقدما هائلا في معرفتهم. يبدو لي أنه كلما تقدموا أكثر، كلما أدركوا أنهم لا يعرفون شيئًا. وعندما يصلون إلى المرحلة التي يعترفون فيها بحرية بأن معرفتهم، خلافًا للحكمة الحقيقية للطبيعة، ليست أكثر من مجرد تافهة، فيمكن الاعتراف بالفعل بأنهم تعلموا شيئًا ما حقًا.

ليس من بين علماء الأحياء "الغارقين في المعرفة والتعلم المعاصرين" أن نصادف بطاركة محترمين عاشوا 140 أو 150 عامًا. إننا نلتقي بمثل هؤلاء الأشخاص على مسافة معقولة من مراكز التعلم الكبرى، في أحضان الطبيعة، حيث يكونون محصنين جزئيًا من أضرار المخدرات والمواد الغذائية المفرطة في الفساد. فكم ستكون حياتهم أطول وأكثر صحة، لو تم إنقاذهم حتى من هذا التدهور الجزئي الذي يتعرض له طعامهم في الوقت الحاضر. ما يمنحني الحق والشجاعة لتحدي كل المفاهيم الحالية للعلوم الطبية تقريبًا هو حقيقة أن تناول الطعام الخام بنسبة 100% يضع نهاية فورية لجميع الأمراض بشكل جذري وفي وقت واحد. اختبار، وسوف تقتنع.

أنا لا أبالغ عندما أعتبر كل هؤلاء الأشخاص، بذريعة خيالية أو غيرها، قتلة ومجرمين، حيث يمنعون المرضى والمعاقين من الحصول على مغذياتهم الطبيعية -الخضروات والفواكه الطازجة -التي هي الوسيلة الفعالة الوحيدة لاستعادة صحتهم المفقودة. . ومن خلال جهلهم المؤسف، يرتكب هؤلاء "العلماء المثقفون" مجازر أعظم مما ارتكبه أتيلا أو هتلر. إنهم بتوصياتهم الحمقاء يقتلون الملايين من الناس، يوما بعد يوم، دون أي راحة أو راحة. ومن بين المجرمين اللاواعيين المماثلين يوجد جميع مصنعي وموزعي الأدوية والمشروبات والتبغ والأرضيات المكررة والخبز واللحوم والحلويات والسكر والشاي والقهوة ومجموعة كبيرة من المنتجات الضارة الأخرى مثل هذه. وكل مصنع ينتج مثل هذه المواد غير الطبيعية والمتحللة يضر بالبشرية أكثر من القنابل الذرية.

أناشد جميع العاملين في المجال الإنساني أن يفعلوا ما في وسعهم لمساعدتي في نشر هذه الحقائق من خلال الكلمة المنطوقة ومن خلال منشوراتي.

يقع على عاتق آكلي النيئ الذين تم شفاؤهم من أمراضهم التزام خاص بوضع تفاصيل تعافيهم تحت تصرف الصحافة وجميع السلطات المسؤولة.

وأخيراً، من واجب الصحفيين أن ينشروا ملخصاً لتلك التصريحات في أعمدة جريدتهم، وأن يطالبوا بمعرفة أسباب إصرار السلطات على عدم نشاطها السبات العميق.

## الجزء الثالث

### إنجازات الأكل الخام

يكتب لي العديد من القراء رسائل ليسألوني عن النجاحات التي حققها الأكل النيء. ومن أجل إشباع فضولهم، يسعدني أن أقدم لهم بعض المعلومات ذات الصلة.

بعد مرور عام على نشر المجلد الأول من كتابي الأرمني
وفي عام 1960، نشرت كتابًا أقصر باللغة الفارسية، ووزعت منه 4000 نسخة مجانية على مختلف المؤسسات والسلطات والصحافة. وقد استقبلت الصحف والدوريات في طهران الكتاب بشكل جيد، وكتب الكثير منها مراجعات مطولة في هذا الصدد.

حظي الكتاب باهتمام كبير في دوائر المحكمة. ال
دعاني زوج صاحبة السمو الأميرة شمس بهلوي، السيد مهرداد بهلبود، وزير الثقافة الحالي، إلى مقر إقامته وأبلغني أن كتابي حظي باهتمام الشاه (الملك محمد رضا بهلوي)، الذي كلفه بإجراء المزيد استفسارات حول الموضوع. ويسرني أن أسجل أنني أجريت ست أو سبع مشاورات لاحقة مع السيد باهلبود. الأمين العام لجمعية الأسد والشمس الحمراء الدكتور عباس النفيسي، ومدير مستشفى خاجينوري للولادة الدكتور أبو القاسم النفيسي،

وأشاد العديد من المتخصصين البارزين الآخرين بآرائي ووعدوني بالتعاون.

وصدرت تعليمات بتربية عدد من الأطفال في إحدى دور الأيتام عن طريق الأكل النيء. بالإضافة إلى ذلك، كان من المقرر اعتماد مبادئ الأكل النيئ في علاج المرضى في إحدى مستشفيات الأطفال وفي إصلاح النظام الغذائي لإحدى دور الحضانة. لسوء الحظ، في الممارسة الفعلية، واجهت عقبات مختلفة.

وسرعان ما واجهت جيشًا كبيرًا من الأطباء والمسؤولين المتحاملين، وكان عليّ أن أشبعهم بالأفكار الجديدة. ولم تكن هذه مهمة سهلة بأي حال من الأحوال. لقد تم تأجيل الأمر برمته إلى حد أنني تعبت وتركت المحاولة بندم عميق.

وكان هذا الفشل مؤسفًا للغاية، لأنني لاحظت عن كثب كيف أن الرضع في دور الحضانة، نتيجة للتغذية غير الطبيعية، ظلوا ضعفاء ومرضين، بينما اعتمدوا في المستشفيات على الفيتامينات الاصطناعية والأدوية السامة والبروتينات الحيوانية لتغذيتهم. إنقاذ هؤلاء الأطفال الضعفاء والنحيفين من براثن الموت، الذين حرموا من حليب أمهاتهم والمواد الغذائية الطبيعية، واعتمدوا على الحليب المجفف والخبز الأبيض كدعامة أساسية لهم. وغني عن القول أنه لم يتم التفكير في ضرورة التغذية الطبيعية التي لا تشوبها شائبة.

لكن تلك الاتصالات، بالإضافة إلى حضوري في العديد من المؤتمرات الطبية، علمتني الكثير من الدروس المهمة. أولاً وقبل كل شيء، أدركت أنه على الرغم من أن وجهات النظر التي طرحتها هي أبسط وأبسط قوانين الطبيعة، إلا أنه لا يتم هضمها واستيعابها إلا من قبل الأشخاص الذين تضاهي تحصيلاتهم التعليمية العالية حرية الحكم واستقلال العقل. لا يمكن لأي شخص ذو ذكاء متوسط أن يتصور إمكانية أن يتمكن شخص عادي من إحداث ثورة في العلوم الطبية بأكملها في يومنا هذا ودحض المفاهيم الغذائية السائدة في العالم العلمي.

ولهذا السبب قررت نشر مجلد موجز باللغة الإنجليزية و
وعرضه على أعلى الدوائر العلمية والسياسية.
وتغلبت على صعوبات كبيرة جدًا، عملت 16ساعة يوميًا لكتابة الكتاب، وبعد ذلك قمت بترجمته إلى اللغة الإنجليزية ونشرته في

.1963ثم استخرجت 3000عنوان من مختلف المراجع وأرسلت حوالي 4000نسخة مجانية من الكتاب إلى جميع حكام العالم وإلى الجامعات والمراكز العلمية والمنظمات العالمية وأهم الصحف والمجلات الدورية. لقد قمت بالفعل بالتوقيع على معظم الكتب وأرفقت لكل منها خطابًا مصاحبًا. لقد اعتبرت هذه الطريقة الأسرع والأكثر ملاءمة لنشر أفكاري في جميع أنحاء العالم طولاً وعرضًا.

لقد تجاوزت النتائج توقعاتي الأكثر تفاؤلاً. إن آلاف الرسائل والصحف التي تلقيتها خلال الأشهر القليلة التالية لم تترك لدي أدنى شك في أن كتابي كان يُقرأ باهتمام من قبل جميع الشخصيات والسلطات الرائدة في العالم، والذين أكد العديد منهم دون تردد صحة أفكاري.

خلال السنوات الأخيرة، لم أتخلى عن أنشطتي الاجتماعية فحسب، بل تخليت تمامًا عن أعمالي الشخصية من أجل تكريس نفسي لكتبي ليلًا ونهارًا. ومع ذلك، من الغريب أن أقول إن هناك أشخاصًا يعتقدون أنني فقدت حواسي، لمجرد أنني بدلاً من جمع الثروة وإضاعة وقتي في الأكل والشرب واللهو، أنفقت كل مدخراتي على نشر كتب معينة. والتي أقوم بتوزيعها على الجميع مجانًا.

ولكن من وجهة نظري، ليس هناك متعة في الحياة أعظم من الرضا الناتج عن الخدمة غير الأنانية لإخواننا البشر. يبني الناس المباني الفخمة ويسعدهم منظرهم. والآن، فإن كل رسالة من رسائل التهنئة والتقدير والشكر العديدة التي أتلقاها كل يوم من جميع أنحاء العالم لها القيمة الكاملة لمبنى بالنسبة لي. وعندما تكون الرسالة من شخص شفي من مرض خطير بنصيحتي ويعتبرني منقذه، فليس هناك حد أو حدود لسعادتي، التي يعززها الشعور بأن كل هذا قد تم. تتم دون أي أجر على الإطلاق.

تتعذب روحي ليلًا ونهارًا عندما أرى الناس يموتون في كل مكان نتيجة لما يسمى بالوفيات غير المتوقعة. أدرك بوضوح أن هؤلاء الناس لا يموتون؛ إنهم يقتلون أنفسهم بحماقة من أجل طبق غير طبيعي ومصطنع

طعام. ينزف قلبي عندما أرى أماً مذعورة تنتزع من طفلها البريء أنبل الثمار، وتضع في يده الخبز والحليب واللحم القاتل بدلاً من ذلك.

في كتابي الأول باللغة الإنجليزية، تطرقت بإيجاز إلى كل شيء تقريبًا المشاكل ذات الصلة. في هذا المجلد، قمت بإسهاب بعض تصريحاتي السابقة وتحدثت عن العديد من الأسئلة المهمة بإسهاب أكبر إلى حد ما، مما يجعل الموضوع أكثر قابلية للفهم لعامة الناس. ولكن قبل أن أختم الكتاب، أود أن أعلم القارئ بالاستقبال الذي حظي به كتابي الأول باللغة الإنجليزية، وكذلك لمنشوراتي الأخرى.

نسخة من رسالتي الموجهة إلى الحكام وغيرهم من السلطات الرائدة في العالم

أرجو أن تشرفوني بقبول نسخة مجانية من كتابي بعنوان "الأكل النيئ". وآمل مخلصًا أن تجد أنه من الممكن تخصيص بعض ساعاتك الثمينة لقراءة الكتاب.

باعتبار الطعام المطبوخ بمثابة تغذية بشرية طبيعية، فإن البشرية ككل قد سلكت بشكل أعمى الطريق القاتل نحو الفناء.

اعتماد الأفكار والمقترحات التي طرحها الكتاب
سيكون ذا فائدة عظيمة لرفاهية أمتك.

بعض النسخ والمقتطفات من الردود الواردة:

رسالة من دولة السيد أمير عباس هويدا، رئيس وزراء بلاد فارس:

طهران، 18أكتوبر 1965

السيد أي تي هوفانيسيان،

"لقد تلقيت رسالتك والكتاب الذي أرسلته معه.
على الرغم من أنني أشعر بالأسف لأنني لم أتمكن من العثور على وقت فراغ لقراءة كتابك حتى وقت قريب بسبب ضغط العمل المفرط، إلا أنني أشكرك كثيرًا على تقديمه لي."

(توقيع) الأمير عباس هويدة، رئيس الوزراء.

***

السفارة الأمريكية، 29 يونيو 1964.

عزيزي السيد اتيرهوف:

لقد تم استلام رسالتك المؤرخة في 28 مارس 1964 والموجهة إلى الرئيس جونسون في البيت الأبيض، بالإضافة إلى النسخة المرفقة من كتابك "تناول الطعام الخام".

لقد صدرت تعليمات للسفارة بأن تنقل إليكم رسالة الرئيس
تقديرًا لتفكيرك في إتاحة الفرصة له لرؤية كتابك.

والتر جي رامزي،

مساعد السفير في طهران.

***

قلعة وندسور، 27 أبريل 1964

عزيزي السيد اتيرهوف،

لقد أمرتني الملكة أن أشكرك على رسالتك إلى The
أمير ويلز، وعلى نسخة الكتاب الذي كتبته.

لقد اعتقدت جلالتها أنه من الجيد جدًا منك أن ترسل هذا الكتاب إلى ابنها، وأود أن أرسل لك خالص شكر الملكة.

ماري موريسون، قلعة وندسور، السيدة المنتظرة، إنجلترا.

***

باريس، 29 أفر. 1964

السيد،

قام الجنرال ديغول بتنظيم اللوحة التي لديك
المرسل إليه الهدف.

السيد رئيس الجمهورية أنا مكلف بتذكير النية التي تلهم هذه الرسالة.

(توقيع) السكرتير الخاص.

***

موسكو، 21يونيو 1964.

عزيزي السيد اتيرهوف،

أقر مع الشكر باستلام كتابك "RAW FOOD."
"هو مبدأ التغذية"، وهو ما أتابعه باهتمام.

س. كوراشوف، وزير الصحة العامة، اتحاد الجمهوريات الاشتراكية السوفياتية.

***

بنوم بنه، في 9يناير، 1965

السيد،

إنني أذكركم بصدق برسالتكم لـ 'الأكل الخام'، ولا تنسوا أن تكتبوا وتسعدوا بالأبحاث والتجارب التي ستصبون فيها على الطعام.

مع كل تشجيعاتي، أنا أوافقك الرأي، سيدي،
ضمان ما هوت الاعتبار.

نورودوم سيهانوك أوبايوفاريتش،

رئيس دولة كامبودج.

***

بنوم بنه، 11أغسطس 1964.

عزيزي السيد اتيرهوف،

بكل سرور تلقيت كتابكم الرائع بعنوان
"الأكل الخام". اسم الكتاب يثير فضولي العميق حول محتوياته.

وبعد الاطلاع على الكتاب اقتنعت بكل الحقائق التي كتبتها في الكتاب...

الكتاب ثمين جدا بالنسبة لي. أحتفظ بها كتذكار لا ينسى منك.

والآن، هل لي أن أطلب الإذن منك بترجمة هذا الكتاب إلى اللغة الكمبودية حتى يعود بالنفع الأكبر على أمتي. آمل أن يؤدي اكتشافك الجديد لعلم جديد إلى إحداث منعطف جديد في بقاء البشرية ككل.

تشون ناث جوتانانو,

الرئيس الأعلى للرهبان في كمبوديا.

***

بنوم بنه، في 25يوليو 1964.

السيد،

En Accusant Reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous
ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.
me faire parvenir، j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que
avez eu l'amabilite de

نورودوم كانتول،

رئيس مجلس الوزراء، رويوم دو كامبودج.

***

البيت الأبيض، 1يونيو 1964.

عزيزي السيد اتيرهوف،

أشكرك على إرسال نسخة من كتابك الأخير لي. أنا أنظر

تقدم إلى بضع ساعات مجانية عندما تتاح لي الفرصة لقراءتها
بعض التفاصيل.

ريتشارد دبليو رويتر، المساعد الخاص للرئيس ومدير منظمة الغذاء من أجل السلام، الولايات المتحدة الأمريكية

***

لوكسمبورغ، 13مايو 1964.

سيدي العزيز،

إن أصحاب السمو الملكي الدوقة الكبرى والوريث، دوق لوكسمبورغ الأكبر، يريدون مني أن أقر باستلام رسالتكم اللطيفة بتاريخ 23مارس 1964، والتي أرسلتم من خلالها كتابكم "الأكل النيئ".

لقد تأثر أصحاب السمو الملكي كثيرًا بهذا الاهتمام الكريم وطلبوا مني أن أرسلكم. أفضل شكرهم. سوف يقرأون كتابك باهتمام كبير.

الرائد جيرمان فرانتز، مساعد دي كامب.

***

تايوان، 18أغسطس 1964.

عزيزي السيد هوفانيسيان،

لقد قرأت باهتمام رسالتك المؤرخة في 12مايو مع
المجلد المغلق على "الأكل الخام". إنها توصية مثيرة للتفكير قدمتها للبشرية جمعاء، وأعتقد أنها تستحق دراسة متأنية من قبل أولئك الذين يهتمون بصحة أنفسنا والأجيال القادمة. أرجو أن تتقبلوا خالص شكري على اهتمامكم بإرسال هذا المجلد لي.

تشن تشنغ، رئيس وزراء جمهورية الصين.

***

طهران، 18أكتوبر 1964.

شير مسيو،

سفارة قوات الدعم السريع اليوغوسلافية تشرفت بإبلاغكم برسالة من الأمانة العامة لرئاسة قوات الدعم السريع اليوغوسلافية par laquelle est تؤكد استقبال كتاب 'EATING' dont vous avez eut l
-RAWمبعوث إلى الرئيس تيتو.

الأمانة العامة ترحمكم، باسم الرئيس تيتو، من أجل مبعوثكم المقصود.

فلاديمير ميلوفانوفيتش، مستشار.

***

دار النقل، لندن، 29أبريل 1964.

عزيزي السيد هوفانيسيان،

لقد كان لطفًا كبيرًا منك أن ترسل لي نسخة مجانية من كتابك "الأكل الخام"، وسأغتنم الفرصة الأولى لدراسة المبادئ الغذائية التي تقترحها.

آل ويليامز، الأمين العام،

حزب العمل

***

واشنطن، 15مايو 1964.

عزيزي السيد اتيرهوف،

شكرًا لك على نسخة كتابك "الأكل الخام"، الذي تلقيته مؤخرًا. وقد تمت ملاحظة محتوياته، وأنا أقدر حسن تفكيرك في إرساله.

جون إم بيلي، رئيس اللجنة الوطنية الديمقراطية.

***

برن، 26فبراير 1964.

سيد،

نؤكد استلامنا ونشكركم على نسخة من كتيبكم بعنوان:

الأكل الخام (مسح عام). يجب على الجميع التعرف على المواد الخام المتكاملة لجسمه، والتي قرأناها باهتمام.
مع تحياتنا،

خدمة الصحة العامة الفيدرالية السويسرية،

رئيس مراقبة المواد الغذائية، RUFFI.

***

بورت أو برنس، 16يوليو 1964.

عزيزي السيد اتيرهوف،

شكرًا جزيلاً لك على كتابك المعنون "الأكل الخام". يجب قراءة هذا الكتاب من الغلاف إلى الغلاف لأنه تناول مشكلة من شأنها أن تعود بالنفع على بلدي ككل.

آمل أن تلبي توصيتك في الكتاب
متطلبات الجميع، وسوف يكون أفضل بائع هذا العام.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

دي لا السكان، جيرارد فيليبو، وزير الخارجية
ولاية،

جمهورية دي هايي.

***

برلين، 4يونيو 1964.

عزيزي السيد اتيرهوف،

يعرب رئيس جمهورية ألمانيا الديمقراطية، فالتر أولبريشت، عن خالص شكره على الكتيب الذي أرسلتموه إليه.

كالعادة، قد يتم انتقاد تصريحاتك بالتفصيل -كثيرًا
ومن المؤكد أن ذلك هو قبل كل شيء اهتمام المختص: الطبيب، وعالم التغذية، وما إلى ذلك. ومع ذلك، فإننا نتفق معك تمامًا في أنه ينبغي بذل كل جهد لتحقيق نظام سليم للتغذية.

تولي حكومة جمهورية ألمانيا الديمقراطية، وخاصة وزارة الصحة، اهتماما كبيرا لهذه المسألة. من أجل خلق نمط حياة صحي، تم تشكيل لجنة هنا في الآونة الأخيرة، أحد أهدافها هو تعميم المبادئ الصحيحة للتغذية.

هوث، كبير المستشارين، مستشارية الدولة.

***

هافانا، 24أغسطس 1964.

الطبيب المقدر:

تلقى ترحيبًا حارًا من كتابه "الأكل النيء"، أيها السادة الذين يقدرون بشدة ويأملون أن يستمتعوا بمحاضرتهم ويستمتعوا بنفس الطريقة، والأفكار والتوجهات القيمة التي نجربها في هذه المادة ننقلها خلال محاضرتنا.

الدكتور خوسيه ر. ماتشادو فينتورا، MINISTRO-DE SALUD PUBLICA، كوبا.

***

لاباز (بوليفيا)، 10يوليو 1964.

شكرًا جزيلاً لك على النسخة المجانية من كتابك عن "الأكل الخام". لم أقرأه بعد، ولم أطلع إلا على فصول معينة. الأفكار التي تعبر عنها فيها محفزة رغم أنها مثيرة للجدل. لست في وضع يسمح لي بالتعليق عليها بعد، لكني أريد أن أبلغك باستقبال كتابك والاهتمام الذي أثاره فيّ.

الدكتور غييرمو جوريغوي وزير الصحة العامة.

***

بلغراد، 20أبريل 1964.

أشكركم على إرسال النسخة المجانية من كتابكم بعنوان "الأكل الخام"، والذي سيثير بالتأكيد قدرًا كبيرًا من الاهتمام بين المهتمين بمشاكل التغذية الكافية.

السكرتير الاتحادي للصحة والسياسة الاجتماعية. , موما ماركوفيتش

***

كما تم تلقي رسائل التشجيع والامتنان
من الشخصيات التالية :

ملكة هولندا؛ ملك الدنمارك؛ ملك ال
السويد؛ ملك بلجيكا؛ وأنطونيو سيجني، رئيس جمهورية إيطاليا؛ أدولف شارف، رئيس النمسا؛ فرانسيسكو أورلتش، رئيس كوستاريكا؛ س. راداكريشنان، رئيس الهند؛ دي ليسل، الحاكم العام لأستراليا؛ أورهو كيكونن، رئيس فنلندا؛ وإيمون دي فاليرا، رئيس أيرلندا؛ بي فان دي كالسيد، دكتور في الطب

مدير منظمة الصحة العالمية، كوبنهاجن، الدنمارك؛ والآنسة لا مارش، وزيرة الصحة والرعاية الاجتماعية الوطنية، كندا؛ الفصل.
شابيرا، وزير الداخلية الإسرائيلي؛ ألفونسو بونس أرشيلا، وزير الصحة، غواتيمالا؛ وأبيبي ريتا، وزير الصحة العامة، إثيوبيا؛ يويتشي سايتو، كبير مسؤولي الاتصال، وزارة الصحة و

الرعاية الاجتماعية، طوكيو؛ شري موهانلال فياس، وزير الصحة والعمل، ولاية غوجارات، الهند؛ ماكنتي، وزير الصحة، أيرلندا؛ مارجا صباحا
كلومبي، وزير الصحة، هولندا؛ وجورجيو بورغ أوليفييه، رئيس وزراء مالطا؛ جودرون سانز وإلسي فارندت، مؤسسة نوبل، السويد؛ ج. جريموند، زعيم الحزب الليبرالي في لندن؛ بيير فيرنر، رئيس وزراء لوكسمبورغ؛ وشون إف ليماس، رئيس وزراء أيرلندا؛ روبرت ج. مينزيس، رئيس وزراء أستراليا؛ ومهدي نواز جونغ، حاكم ولاية غوجارات، الهند؛ مهراجا شري جايا تشاماراجا واديار بهادور، حاكم مدراس، الهند؛ إس كيه باتيل، وزير الأغذية والزراعة في الهند؛ بي سي سين، رئيس وزراء ولاية البنغال الغربية، الهند؛ ويليام جوبالاوا، الحاكم العام لسيلان؛ ليستر بيرسون، رئيس وزراء كندا؛ سامبورناند، حاكم ولاية راجاستان، الهند؛ شري بارتاب سينغ كايرون، رئيس وزراء البنجاب، الهند؛ روبرت فريزر، هيئة التلفزيون المستقلة، لندن: السيد.

سارنوف، رئيس شركة الإذاعة الوطنية، نيويورك، وما إلى ذلك

على...

لقد تم إرسال رسائل إلى العديد من البلدان ولكن كما لاحظتم، تم إرسال بعض الرسائل إلى سياسيين في بلدان أضعف تعاني من المزيد من الجوع والفقر ومشاكل أخرى بسبب سياساتهم الخاطئة والخطيرة والمعادية للحرية، فإذا غيروا طريقهم ومساعدة شعوبهم حتى يتمكنوا من أن يصبحوا دولة متقدمة غنية ومسالمة. إن النظام النباتي الخام هو المفتاح بالنسبة لهم إذا غيروا طريقهم.

تم نشر الإشعار التالي في الجريدة الرسمية للجمعية النباتية، بريطانيا العظمى (سبتمبر :(1964
"الخسارة المأساوية لابنه البالغ من العمر 10سنوات وابنته البالغة من العمر 14عامًا بسبب ما أصبح يعرف بالتغذية غير الطبيعية، جعل أرشافير تير هوفانيسيان يقوم بدراسة عميقة للنظام الغذائي -وكانت النتيجة في كتيب "الأكل النيء" (2/7 د) الذي يسعدنا أن نتلقاه من طهران.

فهو يدمر، بطريقة مقنعة، كل أفكارنا المسبقة تقريبًا
فيما يتعلق بالنظام الغذائي، وحتى النباتيين، مع الأطعمة المطبوخة، قد يشعرون بالاهتزاز قليلاً.

ليس هناك أي هراء بشأن الفيتامينات الاصطناعية وربما في التزامه الصريح بالأطعمة النيئة ربما يكون قد أظهر الطريق للالتفاف حول شبح فيتامين ب 12والفيتامينات "الأساسية" الأخرى.

لا يمكننا تقديم حججه، ولكن في ابنته البالغة من العمر ست سنوات أناهيت، التي لم تتناول قط لقمة واحدة من الطعام المطبوخ أو الفاسد في حياتها، هي دليل صارخ على فعالية النظام الغذائي الذي طورته، والذي نقتبسه هنا..."

ثم يقومون بطباعة الملحق الوارد في نهاية الملف بالكامل الكتاب وكذلك صورة أناهيت.

***

ويلمسلو، 20أبريل 1964:

شكرًا جزيلاً لك على لطفك في إرسال نسخة من كتاب "الأكل الخام". أنا متأكد من أن الفكرة سليمة في الأساس، ونحن نعرف الصفات العلاجية الهائلة لنظام غذائي خام.

إذا كنت ترغب في أن ترسل لي صورة لابنتك الجميلة أناهيت (كما هو الحال على الغلاف الخلفي)، سأكون سعيدًا بنشره في مجلة THE BRITISH VEGETARIAN في وقت لاحق من هذا العام مع ملحق من كتابك.

جيفري إل رود، السكرتير والمحرر، الجمعية النباتية

جيفري إل. رود، ساحة البنك، ويلمسلو، شيشاير، إنجلترا.

***

ملقة، 28مايو 1965.

صديقي العزيز،

من فضلك أرسل لنا في الحال عشرات النسخ من كتابك الممتاز عن "الأكل الخام". سوف نقوم بإرسال التحويلات المالية على الفور عند إصدار الفواتير، وبأسعار إعادة البيع. سنقوم بجولة محاضرة في إنجلترا وويلز هذا الخريف، ونأمل في استخدام الكتاب لتحقيق فائدة جيدة هناك.

إتش جاي دينشاه، رئيس الجمعية النباتية الأمريكية، إتش جاي دينشاه، الرئيس. مالقة، نيوجيرسي، الولايات المتحدة الأمريكية

***

قام نجل الراحل الدكتور بيرشر بينر، الدكتور رالف بيرشر، بإدخال أ
مقالة افتتاحية من ست صفحات في DER WENDEPUNKT، صحيفة
عيادة بيرشر-بينر في زيورخ (مايو 1964)، تحت عنوان "Alles-oder-nichts-Lehren Fiber
gnurhanrE" (عقيدة الكل أو لا شيء).
التغذية)، والتي يمكن تلخيصها تقريبًا على النحو التالي:

"في زاويتين مختلفتين من العالم، اثنان متعارضان تمامًا
وقد تم طرح مذاهب التغذية. في كاليفورنيا، قام مجرب يدعى ويرنيتز بتحضير مسحوق غذائي لا طعم له تقريبًا من خليط مكون من 48 مادة كيميائية. باستخدام هذا "الطعام" الاصطناعي، يجري تجارب على 18 مدانًا، ودون انتظار النتائج، يكشف بسهولة عن المستقبل للصحفيين قبل الأوان." وبعد التحدث أكثر قليلاً عن سخافات ذلك العالم المزعوم، يتابع المراجع ؛ ومن ناحية أخرى، لدينا على طاولة المراجعة كتاب صغير يحتوي على تعاليم معاكسة تمامًا فيما يتعلق بالتغذية، ويمثل وجهة نظر "الكل أو لا شيء": أتيرهوف/الأكل النيئ. ويتمتع المنشور باستدلال قوي، وهو مكتوب باللغة الإنجليزية ممتازة وهو ملخص لمجلدين أرمينيين ضخمين.

يُلاحظ فيه حضور ابن الثقافة الأريانا القديمة. بثقة كبيرة بالنفس... فهو يمثل التغذية النباتية النقية باعتبارها الغذاء الأكثر طبيعية والوحيد للإنسان، وفي عصرنا الذي يسعى إلى التوصل إلى حلول وسط، يفعل ذلك بإخلاص طازج وفوق طاقة البشر لدرجة أنه من المرجح أنه سيدفع ثمن ترجمة هذا الكتاب الصغير إلى الألمانية."

وبعد أن ألخص النقاط الأساسية لمفاهيمي واحدة تلو الأخرى، يذكر الكاتب بعض الحقائق العلمية التي تتحدث لصالحي؛

"منذ أربعين عامًا بالفعل، تساءل والتر سومر لماذا لم يذهب بيرشر-بينر إلى هذا الحد في تصوره ليعلن أن الطعام الخام هو الغذاء الوحيد للإنسان. وفي صالح أتيرهوف، حقيقة أنه وفقًا لآخر التحقيقات (ريدرز دايجست، يناير 1964، 2016)،

لقد عاش الإنسان بالفعل على غذاء نباتي خام (شبه نقي) لمدة مليون ونصف سنة، وبالتالي، يمكن للمرء أن يفترض أنه قد وصل إلى أعلى مستوى من التطور الطبيعي. لصالح أترهوف هناك الإدراك المذهل لنقص التوازن الحالي بين العناصر الغذائية والفيتامينات، و"الجوع المستحث"، و"فترة الكمون (Dammerungszone) في اعتلال الصحة"، ودور "التضاريس" في الأمراض المعدية، الاقتصاد الكبير في عملية التمثيل الغذائي أثناء تغذية الخضروات الطازجة، والتفوق البيولوجي للبروتينات النباتية، وخاصة في الأغذية الخام، وسلامة العناصر الغذائية، التي لا يجب أن تنزعج أبدًا، واحتمال مثل هذه التغذية في مواجهة النقص العالمي في المواد الغذائية.
"

وبحسب الناقد فإن الرجال يلوحون بين هذين القطبين المتطرفين. وفي رأيه أنه من الصواب "ألا نستقر أبدًا في المنتصف". وينصح القارئ بالوقوف بالقرب من أتيرهوف أكثر من فيرنيتز.

***

أشينغدون، روتشفورد، 28فبراير 1964.

سيدي العزيز،

شكرًا لك على رؤية كتابك "الأكل الخام". إذا كنت تعرف قائمتنا
من المنشورات سوف تدرك أننا نتفق بشدة مع فرضيتك الأساسية. نحن نتعاطف تمامًا مع وجهة نظرك
وحتمًا، في ضوء أنشطة هذه الشركة، نتفق مع النتائج التي توصلت إليها.

نحن نحب أسلوبك في تناول موضوع الغذاء للأطفال. انه جدا
جيد حقا. من الصحيح جدًا أن الطفل الصغير يجب أن يكون لديه مذاق طبيعي للفواكه النيئة يتم تحويله عمدًا لصالح الأطعمة المطبوخة. ونحن معجبون بمعالجتك الشاملة لموضوعك، لأنك في 53صفحة قدمت بالتأكيد كل الحجج المؤيدة، سواء من وجهة نظر الحياة الصحية، أو التغلب على الأمراض و/أو الوقاية منها، واتخاذ الإجراءات اللازمة. في الاعتبار

الآثار الطبية والاقتصادية، حتى أنها تمس النتائج الأخلاقية للعالم ككل.

...ولسوء الحظ، فإن المحسنين المحتملين للإنسانية لا يحصلون على التزكية والمكافآت (المادية) الأخرى إلا إذا عملوا من خلال "المؤسسة". وإلا فما الذي لا يمكن للمرء أن يفعله ولو بعُشر مئات الآلاف من الجنيهات الاسترلينية التي يتم التبرع بها من أجل "الأبحاث" من قبل العلماء الذين في كثير من الأحيان لا يرسمون الفراغات إلا بعد فترة من الوقت، حتى لو لم تكن النتائج قد تسببت في ضرر فعلي.

شركة سي دبليو دانيال المحدودة أشينغدون، روتشفورد، إسيكس، إنجلترا.

***

المكسيك، 23أبريل 1964.

عزيزي السيد هوفانيسيان:

لقد تلقينا للتو كتابك "الأكل الخام" وفقط في لمحة، أدرك أن الأمر مثير للاهتمام للغاية وأنك تقوم حقًا بعمل رائع في محاولة إقناع الناس بأن الأفضل على الإطلاق هو اتباع الطبيعة دون التعديلات السخيفة التي أدخلتها البشرية عليها.

عمل. كارلس بريتو لوسانو. مدير عام. إنتر -أمريكان أسن. الهندسة الصحية، ألفونسو هيريرا، 103-11، المكسيك DF ،4

***

بيت الأصدقاء، 13أبريل 1964.

لقد وصل كتابك عن الأكل الخام إلى مجلس خدمة الأصدقاء وكنت مهتمًا بقراءته. سأرسله إلى مكتبة جمعية الأصدقاء النباتية، حيث آمل أن يكون مفيدًا للآخرين.

شكرًا لك على العمل الجيد الذي قمت به في كتابتك وفي العيش بهذه الطريقة البسيطة مع الأطعمة الطبيعية الخام. يبدو لي أنها علامة أمل لتغذية العالم والسلام على الأرض. اصدق ذلك

ينبغي أن يجعلنا أكثر حساسية للنور الروحي. في الوقت الحاضر أنا "نباتي" (نباتي، لا أتناول البيض أو الحليب أو العسل وما إلى ذلك)، لذا فإنني أقدر اقتراحاتك، وأنا ممتن لأن المزيد من الناس يأتون لرؤية هذا كأسلوب حياة صحيح. هناك الآن مجتمعات مختلفة، وعاملون في المجال الإنساني نباتيون ومحبون للسلام، ويجب أن يساعدوا في تحقيق الوحدة العالمية.

كويني داو، فريندز هاوس، طريق يوستون. لندن، NWI

***

إسرائيل، 22يناير .1965

سيدي العزيز،

بعد قراءة كتابك "الأكل الخام"، نود أن نقرأ كتبك الأخرى باللغة الإنجليزية... لو فكر الناس وفهموا أنه يمكن أن يصبحوا أكثر صحة وسعادة دون كل القمامة التي يأخذونها إلى أجسادهم! أنت نبي عصرنا.

م. نزهة، دكتور في العلاج الطبيعي، بريس. إسرائيل ناتوروباتشيك أسن.
نزهة العقارية، مشمار هشيفعة، إسرائيل.

***

سيدي العزيز:

لقد قرأت كتابك "الأكل الخام" وأعجبني كثيرًا. إنه أمر مثير للاهتمام للغاية من جميع النواحي، إذ يجب تناول الطعام كما تنتجه الطبيعة.

نقاطك الأساسية هي نفسها التي أكدتها في كتبي وكتاباتي منذ فترة طويلة... وأود ترجمتها إلى الإسبانية، إذا قبلت الفكرة. إذا كنت لا تمانع، من فضلك أرسل لي نسخة لنفسي. أقوم بمراجعة ذلك لمجلة إسبانية: Bionomia، التي تنشر في مدريد، إسبانيا...

أ. سيفرون، دكتور في العلاج الطبيعي، كولونجا، لا ريبرا، إسبانيا.

***

بوسطن، 5يوليو 1966.

تحياتي السيد اتيرهوف:

تجدون طيه عشرة دولارات لسبعة من كتيباتكم بعنوان "الأكل الخام". سيترك هذا رصيدًا قدره ثلاثة دولارات لتغطية تكلفة إرسال أكبر عدد ممكن من نشراتك رقم 1 بالبريد.

نحن مهتمون جدًا بنشرتكم رقم 1 لأننا نعتزم إرسال نسخة منها بالبريد إلى العديد من الأشخاص الذين يكتبون إلينا فيما يتعلق بمشاكلهم الصحية. نحن على يقين من أنها ستكون نعمة لكثير من الناس.

وسنكون شاكرين لك إذا سمحت لنا بعمل نسخ ناسخة من نشرتك رقم 1، لأننا بالطبع لن نفكر في القيام بذلك دون إذنك. إذا تم الإذن، فلن نضيف أو نحذف كلمة واحدة. نحن منظمة غير ربحية ونرغب بصدق في مساعدة الإنسانية المعذبة على إيجاد طريقها للعودة إلى الصحة التي أرادت لنا الطبيعة أن نتمتع بها. نحن مقتنعون بأنك أيضًا مدفوع بنفس الرغبة.

آمل، عزيزي السيد أتيرهوف، أن تولي هذا الأمر اهتمامك الشخصي وأن تسمح لي بالتواصل معك عبر البريد الجوي بمجرد أن يكون ذلك مناسبًا لك. وسنكون ممتنين للغاية أيضًا لو أرفقتم بعضًا من نشرتكم رقم 1 في رسالتكم البريدية الجوية."

مؤسس الشمس المشرقة، المؤسسة الوطنية للأبحاث الطبية الفيزيائية، .INC

تم تنظيمها في عام 1908 تحت اسم «جمعية البحوث الأساسية» على يد نيكولا تيسلا وتوماس إديسون وفرانسيس ريتشاردز. آن ويجمور، د
الرئيس التنفيذي، 25 إكستر سانت بوسطن

***

لوس أنجلوس، 23يونيو 1966.

عزيزي فراتر:

لقد حصل الكاتب مؤخرًا على كتابكم المنير والمكتوب باقتدار، والذي يحمل عنوان "الأكل الخام"، واستمتع كثيرًا بقراءته. إنه يرغب في أن يقدم لك تهانيه الصادقة على هذا العرض المستفادة، وخاصة على دعمك الشجاع وتأييدك لتناول الأطعمة الطبيعية غير المطبوخة.

لقد تم الاشتراك بشدة في هذا الإجراء الغذائي لفترة طويلة، في الواقع، عندما شارك في تصنيع الأدوات العلاجية الكهرومغناطيسية، كتب العديد من الأنظمة الغذائية للأطباء والممرضات منذ حوالي 40 عامًا أو خلال عام 1926، والتي أوصى فيها بغلبة الأطعمة "الخام". الأطعمة في النظام الغذائي اليومي...

كما أجرى الكاتب بحثًا مطولاً في مجالات الانبعاثات والإشعاعات الكهرومغناطيسية، ولاحقًا في الموضوعات الحيوية للكيمياء الزراعية، والتي لم تتضمن متطلبات كمية فحسب، بل نوعية لتلبية الاحتياجات المثيرة للقلق للبشرية اليوم...

قبل المضي قدمًا، هل لنا أن نستفسر عما إذا كان هناك أي مما لديك سابقًا تم كتابة المجلدات باللغة الإنجليزية؟ ويلاحظ أن إحداها نُشرت باللغة الأرمنية. إذا كان الأمر كذلك، فإن الكاتب يرغب في دراستها للتأكد من درجة أكمل من فهم عملك الإنساني الموقر.

وعلى سبيل التوضيح، هل يجوز القول أن الكاتب قد كرس قدر كبير من الوقت والجهد لإكمال أطروحة شاملة، أوشكت على الانتهاء، بعنوان "الإنقاذ الفائق الحواس للإنسان"، والتي تغطي بالفعل موضوعًا عميقًا...

قبل أن تتوقف عن هذه الرسالة، هل يمكن للكاتب أن يذكر أن كتابك يمثل مساهمة قيمة للبشرية ويستحق القراءة والدراسة على نطاق واسع؟ يفشل الإنسان في الاعتقاد بأن الحياة النباتية هي مصنع الغذاء الوحيد المُرضي، وأنه لا يمكن للحيوان ولا هو أن يعيش بدون النبات، ليخلق ويوفر في شكل قابل للاستيعاب المعادن والجواهر الحيوية في حالة عضوية لقوته. يبدو أنه لا يزال يعتبر

"الخام" هو أنه غير مكرر، خام، غير صالح وغير مستعد لاستخدامه أو الاستمتاع به...

وكما كتب الدكتور العظيم ألكسيس كاريل منذ عدة عقود مضت: «لا يستطيع البشر أن يتبعوا الحضارة الحديثة في مسارها الحالي، لأنهم في حالة انحطاط.» لقد انبهروا بجمال علوم المادة الخاملة. لم يفهموا أن أجسادهم ووعيهم يخضعون لقوانين طبيعية، أكثر غموضًا من قوانين العالم الفلكي (النجمي)، ولكنها لا ترحم مثلها. كما أنهم لم يفهموا أنهم لا يستطيعون انتهاك هذه القوانين دون أن يتعرضوا للعقاب. ولذلك يجب عليهم أن يتعلموا العلاقات الضرورية بين الكون الكوني، وبين إخوانهم من البشر، ومع ذواتهم الداخلية، وكذلك مع أنسجتهم وعقولهم. إذا انحط، فإن جمال الحضارة، وحتى عظمة الكون المادي، سوف يختفي. كثيرًا ما يلمح الدكتور كاريل إلى حقيقة أن بناء المزيد والمزيد من المستشفيات العظيمة لا يتغلب على ضرورة التعامل مع الأسباب بدلاً من التعامل المستمر مع النتائج وحدها.

لذلك علينا أن نفعل الكثير لتثقيف الإنسانية والعودة إلى الأساسيات الطبيعية والفطرة السليمة والوفاء بواجباتنا ومسؤولياتنا.

الدكتور أريهور بي ووكر، 439إس شيربورن درايف، لوس أنجلوس، كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأمريكية

***

أليجاني، نيويورك 28أكتوبر .1966

عزيزي السيد اتيرهوف،

أحد كتبك "الأكل النيء" أصبح بين يدي وأنا كذلك

أعجب كثيرا بمحتوياته. لدرجة أنني اعتمدت نظام الأكل الخام. لدي مزرعة هنا حيث أقوم بتربية الفواكه والمكسرات والخضروات بطريقة عضوية، وأنا مهتم بمساعدة الآخرين من خلال تناول الأطعمة النيئة للحصول على صحة مثالية؛ لذلك، مع أخذ هذا في الاعتبار، أرسل إليك حوالة مصرفية بمبلغ 20.00دولارًا لتغطية دفع 30نسخة من

كتابك. وسأكون ممتنًا أيضًا لتوزيع عدة نسخ من نشرتك رقم 1على أصدقائي...

سأبذل كل ما في وسعي للترويج لكتابك في هذا البلد لأنه ساعدني في العثور على طريقة جيدة للصحة الحقيقية. لديّ عدد كبير من المتابعين هنا في الولايات المتحدة وأنا ملتزم بقضية الصحة الجيدة من خلال الأكل والعيش الصحيحين. أنا عضو في الجمعية الأمريكية للنظافة الطبيعية. أنوي الاستمرار في نشر إنجيل الأكل الخام من خلال كتابك وأعتقد أنه سيجلب العديد من الطلبات بكميات أكبر لكتابك. لدي مزرعة جميلة هنا، وإذا أتيت إلى هذا البلد، فأنت مرحب بك للمجيء والبقاء كضيفي.

السيد أجروجيري، طريق دبليو 5مايل. أليجيني، نيويورك. رئيس
من رجال العالم الطيبين "السلام: حسن النية تجاه الرجال"

***

مروج دان، 1سبتمبر :1966

صديقي العزيز، أنا نباتي وأتناول طعامًا خامًا، وأعظ وأعلم هذا.
لقد وجدت نشرتكم رقم 1في مجلة Mount Zion Reporter وقمت بقصها وأعدت طبعها لأوزعها مجانًا... هل داست على قدميك بفعل هذا دون أن أطلب منك، وهل تعطيني حق الطباعة هل يمكنني تقديم المزيد من هذه الأشياء مجانًا لصديقي المريض؟... لدي كتاب ثمين بعنوان "الطبيعة المعالج" من تأليف جون تي ريختر، لكني بحاجة إلى رؤية ما تقوله. من فضلك أرسل لي "الأكل النيئ"، وإذا كان هذا مساويا لطبيعة المعالج فسوف أحتاج إلى الكثير منها لأعطيها لزملائي من الرجال. أنا أيضًا كاتب مقالات، لكني لست طبيبًا..

11ديسمبر :1966

لقد كنت سعيدًا للغاية بتلقي الكتب مع رسالتك الجيدة... يا صديقي، أعتقد أن كتابك في القمة؛ كنت أبحث عن واحدة أصغر من .Nature The Healer ليس هناك عمل أفضل من توعية الناس بقيمة الأغذية الخام. أعتقد أن كتابك يخدم احتياجاتي الآن، بقدر الكتاب الأكبر حجمًا، كما أنه يبرز المزيد من الأشياء الجيدة أيضًا. نعم، يمكنني استخدام الكتب التي أرسلتها... أحتاج إلى المزيد منها

كتب. سأذهب في رحلة تبشيرية إلى فلوريدا ويمكنني استخدام الكثير من كتبك في هذه الجولة. أنا خارج لنشر الأكل النيئ بهذا الشكل، كما أنني مدعو لتولي حالات معينة لإتباعهم نظامًا غذائيًا نيئًا. الآن ترقد سيدة على حافة الموت، وكاد الأطباء أن يستسلموا للموت. إنها تتوسل إلي أن أساعدها في اتباع النظام الغذائي، وآمل أن أفعل ذلك قريبًا...

السيدة آي دبليو كارول، صندوق 240، ميدوز أوف دان، فيرجينيا، الولايات المتحدة الأمريكية

***

إسرائيل، 22 أغسطس 1966:

عزيزي جدا السيد اتيرهوف. إنه لمن دواعي سروري البالغ أن أنهيت اليوم قراءة كتابك الممتاز "الأكل الخام". إذا أدركت البشرية يومًا ما أهمية الغذاء الطبيعي، فسيكون ذلك بداية حقبة جديدة في تاريخ الحياة البشرية؛ سيكون ببساطة الجنة.

بعد إذنك، اسمحوا لي أن أقدم نفسي. اسمي جوزيف رازون، عمري 43 عامًا، أتيت إلى إسرائيل قبل ثلاث سنوات وأعمل كطبيب في منظمة كوبات حوليم الطبية. لا أشعر بالسعادة في عملي اليومي الروتيني، لأني مجبر على وصف الأدوية (السموم). على الرغم من أنني أحاول أن أصف أقل كمية ممكنة، (Non nocere primum) إلا أنني لست راضيًا عن ممارستي لتعاطي السموم! يجب أن أعمل لأنني رجل متزوج! زوجتي من طهران... بعد أن قرأت كتابك، فكرت في الكتابة إليك وأسألك عما إذا كان بإمكانك أن ترسل لنا بعض المؤلفات باللغة الفارسية لزوجتي. وأنا على يقين أنها إذا قرأت عن الغذاء الطبيعي وتأثيره على جسم الإنسان، فإنها لن تجرؤ على إطعام طفلنا (نحن ننتظر مولوداً) بالعناصر الميتة!

أود أن أقدم لكم بعض التفاصيل حول أنشطتي في إسطنبول قبل بضع سنوات. كنت الأمين العام لـ "جمعية علماء الصحة النباتية التركية" وكنت أحد الأعضاء الأكثر نشاطًا في الحركة. هناك رأت المنظمات الطبية والصناعة الكيميائية خطرًا في حركتنا النباتية بسبب سمومها، وكيهودي كنت أضعف نقطة وجدوا أنه من السهل تدميرها. هم

لقد ألحقت ضررًا كبيرًا بشخصي واضطررت إلى مغادرة البلد الذي ولدت فيه ودرست فيه وأحببت شعبه إلى الأبد. ولكن كان علي أن آتي إلى إسرائيل. ولحسن الحظ، يمكننا هنا التحدث والكتابة بحرية عن النظام النباتي والحياة الطبيعية. يوجد أكثر من 20 طبيبًا للعلاج الطبيعي، ولدينا أيضًا قرية للنباتيين، أميريم، بالقرب من مدينة ساتاد في جبال الجليل!

قبل أسبوع زرت هذا المكان للمرة الثانية، كنت أشعر بالسعادة وأردت البقاء والعيش هناك. لكن قبل كل شيء يجب أن أقنع زوجتي. من فضلك، أتوسل إليك أن ترسل لي بعض المؤلفات باللغة الفارسية حول هذا الموضوع.

لقد كان من دواعي سروري أن أنظر إلى صورة أناهيت، فهي ساحرة للغاية
صحيح. يمكن للمرء أن يشعر بصحتها بمجرد النظر إلى صورتها.

12نوفمبر :1966

لقد كان من دواعي سروري حقًا أن أتلقى كتيبك المثير جدًا -Raw
"الأكل" في نسخته الفارسية. أنا ممتن لك وآمل أن تفهم زوجتي الموضوع بشكل أفضل. وآمل أيضًا أن يُعفى طفلي من أضرار الطعام المطبوخ وغير الطبيعي!...على الرغم من عملي في المؤسسة الطبية، إلا أنني أعتني بالأشخاص الذين يريدون اتباع أسلوب حياة صحي. عندما كنت في تركيا كنت أعتني بمرضاي باعتباري أخصائية صحة طبيعية. الآن في إسرائيل يجب أن أكسب لقمة عيشي أولاً، لذا يجب أن أعمل في منظمة طبية.

عاجلاً أم آجلاً، سأضطر إلى العمل في المجال الخالي من المخدرات فقط. لكن
بدون منتجع صحي، لن يكون هذا مرضيًا بما فيه الكفاية، لذلك نحن نبحث مع بعض أطباء العلاج الطبيعي عن الأشخاص المستعدين لمساعدتنا! آمل أن أخبركم المزيد عنها في المستقبل القريب.

د. جوزيف رازون، 170/2 شارع أرلوزوروف، كريات- ملاخي، إسرائيل

***

بالدوين بارك، كاليفورنيا، 14أبريل .1966

صديقي العزيز:

لقد سررت برؤية مقالتك عن الأكل النيئ في "Mount Zion Reporter"في القدس، إسرائيل. المحرر هو أخي. أنا سعيد لأنك أخبرت عن كتابك في ورقته. أنا مهتم جدًا بالمزيد من الأدبيات المتعلقة بالأغذية النيئة، لذا أرسل طلبي الأول، حيث أنوي نشر هذه الحقيقة التي تشتد الحاجة إليها.

20يونيو .1966

وصلتني كتبكم القيمة. إنهم فقط ما أحتاجه... أنا أقدر ذلك
الكتب كثيرًا، وآمل أن يجدها العديد من الأشخاص في مختلف الدول لأنني كنت محظوظًا بما فيه الكفاية للقيام بذلك ...

13نوفمبر .1966أنا سعيد لأنني أستطيع الآن طلب المزيد من كتبك، "الأكل الخام". هم ما يحتاجه الناس. كنت أرغب في إرسال هذا الطلب في وقت أقرب بكثير، ولكن انتظرت حتى أتمكن من توفير المال. أعتقد أنه في المرة القادمة يمكنني أن أطلبها مبكرًا، حيث إنني أعتني ببعض الأشياء... أعيش وحدي، وسأبلغ 89عامًا في الخامس من فبراير عام 1967، لذا لا أستطيع الخروج بالكتب وبيعها كما هي. يمكن للشاب. أكتب اسمي وعنواني في الكتب وأقرضها لمن سيقرأها. أريد أن تتحرك الكتب حتى لا أتمكن من إعطائها للاستلقاء حول منزل شخص ما... لقد كنت أحاول اتباع طريقة الغذاء الطبيعي بأفضل ما أعرفه طوال كل الوقت تقريبًا.

خلال العامين الماضيين. لقد عملت في حديقتي كل هذا الظهيرة، ولم أشعر بالتعب..

أوراف. كاربنتر، كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأمريكية

***

ألبرتا، 9أبريل .1966

سيدي العزيز،

أنا أحد قراء "Mount Zion Reporter"، وأنا مهتم بمقالة "قيمة الأغذية الخام". عمري 75عامًا، وبطبيعة الحال أرغب في الاستفادة من خصائص النظام الغذائي الغذائي النيء. لقد كنت رياضيًا في الأيام السابقة، ولكنني كنت ملتزمًا بالأنظمة الغذائية المطبوخة.

تكمن المشكلة في الحصول على النوع الصحيح من الخضار والفواكه، الخالية من الحقن المعدنية، هنا في كندا.

جورج باين ساذرلاند، كندا.

***

سوانسي، 1مارس 1964.

عزيزي السيد اتيرهوف،

في أوائل شهر يناير، أثناء مشاهدة برنامج "TONIGHT".
جهاز التلفاز الخاص بي، أذهلتني رؤية كتابك، وسماع بعض المقتطفات منه. لقد كنت حريصًا جدًا على الحصول على نسخة من كتابك. لذلك كتبت إلى بي بي سي للحصول على التفاصيل الضرورية عن الناشر، وما إلى ذلك. للأسف، تم إبلاغي، في النهاية، أنه لا يمكن الحصول عليه في هذا البلد. ومع ذلك، أرسلوا لي العنوان الوحيد الذي لديهم، لذلك قررت أن أكتب إليك لأشكرك وأتمنى لك كل النجاح في نشر رسالتك. أوافق بشدة على أن إدمان الطعام هو أخطر الرذائل. كم يمكن أن يكون هذا العالم مختلفًا، إذا غيرت البشرية عاداتها الغذائية كما حثت في كتابك. مثالك هو أعلى جهد من أجل خير الإنسان في العالم اليوم. السلام عليك أيها النبي الأعظم في هذا العصر...

29أبريل 1964. يا له من يوم سعيد كان يوم الأربعاء الماضي عندما وصل كتابك ورسالتك. لقد استوعبتني، وأذهلتني في بعض الأحيان. وفوق كل شيء، لقد أنارتني وألهمتني من جديد. منذ أن كنت طفلاً، عندما كنت أحفظ العديد من الاقتباسات في مدرسة الأحد، كنت أبحث عن الحقيقة. («وتعرفون الحق والحق يحرركم»). قادني هذا البحث عبر كنائس مختلفة، إلى العقلانية، ثم إلى النباتية مع إصلاح الغذاء والعلاج الطبيعي، وفي النهاية إلى الثيوصوفيا مع التفسير الوحيد المقبول (بالنسبة لي) لمشاكل الحياة - الكارما والتناسخ. يا لها من رحلة طويلة. وهنا، أخيرًا، عندما أنظر إلى كتابك، أشعر بأن هذا هو الأمر. أشكرك على هذه الهدية الرائعة، وأعتز برسالتك أيضًا...

3فبراير 1966. لقد كان من دواعي سروري أن نسمع منك مرة أخرى
تعلم من منشورك النجاحات العديدة التي حققها أولئك الذين يحذون حذوك... سوف تكون مهتمًا بمعرفة المزيد عن حفيدي. أصيب بانهيار عصبي عام 1964، وأدخل إلى مستشفى للأمراض العقلية لفترة قصيرة. بعد وقت قصير من خروجه، تمكنت من إرسال نسخة من كتابك إليه... لقد بدأ في تناول الطعام النيء مثل البطة في الماء، وتعافى بشكل رائع. لقد غيرت نظرته وشخصيته بالكامل، وهو الآن يحرز تقدمًا جيدًا في دراسته. وهو طالب فنون في جامعة مانشستر.

السيدة جينا هاريس، 11 هستون بليس، ويست كروس، سوانسي، جلامورجان، إنجلترا.

***

ساوثسي، 20 فبراير 1964.

سيدي العزيز،

سأكون ممتنًا إذا أعطيتني تفاصيل حول كيفية الحصول عليها
الكتاب المسمى "الأكل الخام" من تأليف أتيرهوف. أعطتني هيئة الإذاعة البريطانية في لندن عنوانك لأنها أبلغتني أن الكتاب غير متاح باللغة البريطانية. أود بشدة الحصول على نسخة.

19 مارس 1964. شكرًا جزيلاً على كتابك عن الأكل النيء الذي تلقيته يوم الخميس الماضي، 12 مارس.
إن محتويات كتابك كانت بالفعل بمثابة إلهام لي، وهو أروع كتاب قرأته على الإطلاق عن احتياجات ومتطلبات الإنسان. وفكرت أيضًا في مدى صدق موضوع الكتاب ودفئه طوال الوقت. إنني أقدر طول الدراسة والوقت الذي يجب أن أستغرقه في جهد ابتكار الكتاب وإعداده. هذا تعبير سيء جدًا عن ما أشعر به حقًا حيال ذلك وسأبذل قصارى جهدي لجذب اهتمام الآخرين، لكن لن تكون مهمة سهلة معرفة طبيعة الأشخاص ومدى ترددهم في تغيير عاداتهم، وخاصةً تناول الطعام. تلك. ومع ذلك، سأبذل قصارى جهدي لإقناعهم وحثهم على إرسال كتابك... إذا كنت مهتمًا، فسوف أخبرك من وقت لآخر كيف تسير الأمور...

السيدة في إم سنيلينج، 26طريق فيكتوريا. ساوث سي، هانتس، إنجلترا.

***

سانتا روزا، 27نوفمبر .1964

سيدي العزيز،

لقد كان من دواعي سروري قراءة كتابك، "الأكل الخام"، وأود بشدة أن أحصل على كتاب خاص بي. بعد مناقشة الأمر مع اثنين من أصدقائي، أصبحا مهتمين أيضًا بالحصول على واحد، لذا أرفقت حوالة بريدية بمبلغ 4.50دولار لثلاثة كتب... أنا متشوق للغاية لاستلام هذه الكتب... أنا 100في المائة "طعام خام"، وأنا أنشر الكلمة الطيبة بين المهتمين. لقد أنقذت الأطعمة النيئة حياتي.

21يناير :1965

عند استلام 15نسخة من "الأكل الخام" مع فاتورة مرفقة تطلب مبلغ 10.00دولارات، أقوم بإرفاق حوالة مصرفية... بالإضافة إلى 10.00دولارات إضافية مقابل 15نسخة أخرى من "الأكل الخام".' "إنني أقدر حقًا الفرصة التي أتيحت لي لمساعدة الناس على فهم ضرورة تناول الأطعمة النيئة، من خلال هذا العمل الرائع الذي تقوم به. شكرًا لك.

2فبراير :1965

نسخة من مجلة "Let's Live"متاحة لك لقراءة كتاب Martin Reinecke
مقال "مغامرات في الأطعمة النيئة".

يحمل عدد هذا الشهر رسالتي التي تخبرني كيف بدأنا أنا وزوجي بتناول الأطعمة النيئة بنسبة 100في المائة. نحن متحمسون جدًا لهذا الأمر وسنواصل مساعدة مارتن على الترويج لهذه الطريقة في تناول الطعام، بقدر ما نستطيع.

كتابك الخاص، "الأكل الخام"، هو ببساطة رائع. يسعدني ذلك
وتوزيعه بين الناس الذين يطلبون هذا العلم. صحيح أنهم قليلون جدًا في الوقت الحالي، لكن أعتقد أنه مع مرور الوقت سيصل التفاهم إلى الكثيرين. إن العمل بهدوء مع أولئك الذين سيستمعون إليه أمر مُرضٍ للغاية.

6مايو :1965

لقد تلقيت رسالتك التي تطلب فيها الإصدارات السابقة من "Let's Live"ولكنني أنا آسف لأن متجر الأغذية الصحية قد باع جميع النسخ. أرسل لك إصدار شهر مايو وسوف أستمر في إرسال الأعداد التالية إلا إذا كنت ترغب في الاشتراك.

لقد أرسلت نسخة من رسالتك إلى مارتن رينيكي لتصحيح مقالته التي كتبها في فبراير كما هو مقترح.

سأكون مهتمًا بالحصول على نسخة من مجلدك الثاني عند اكتماله. لقد حققت نجاحًا جيدًا في بيع مجلدك الأول وأرغب في الاحتفاظ ببعضه في متناول اليد.

السيدة هيلين إم بولبيك، 818شارع شيري، سانتا روزا، الولايات المتحدة الأمريكية

***

البندقية، كاليفورنيا، 29سبتمبر .1964

عزيزي السيد اتيرهوف،

شكرًا جزيلاً لك على نسختين من كتابك "الأكل الخام" لقد استمتعت بقراءته كثيرًا.

توقفت عن تناول الطعام المطبوخ منذ خمسة أشهر. عمري 31عامًا وأشعر أنني بحالة جيدة جدًا. كل يوم أركض مسافة 5-2أميال على الشاطئ، وأسبح، وأتنزه في الجبال. قبل ثلاثة أسابيع، قمت بتسلق جبل ويتني في يوم واحد. تبلغ مسافة الرحلة ذهابًا وإيابًا 26ميلًا ويبلغ ارتفاع الجبل نفسه أكثر من 14500قدم. معدل نبضي هو .60-58أقول لك كل هذا لأعلمك أن الطعام غير المطبوخ هو الحل لجميع معاناة البشرية.

قد أكون مهتمًا جدًا ببيع كتابك في الولايات المتحدة (وربما في كندا). من فضلك أخبرني بالمبلغ الذي تطلبه مقابل 500أو 1000نسخة...

6فبراير :1966

أنا وزوجتي أمضينا الآن ما يقرب من عامين على طعام خام بنسبة 100 بالمائة
النظام الغذائي مع أفضل النتائج. مرفق أرسل إليكم مقالا كتبته زوجتي شيرلي وتم طباعته في مجلة "دعونا نعيش" في يوليو 1965. نسمح لك باستخدام هذا المقال والصور المرفقة.

إحدى الصور هي صورة لصديق عزيز علينا وهو نباتي خام. ويصارع الأسود (الإفريقية) عارية اليدين، وتمتلك هذه الأسود جميع أسنانها ومخالبها. ميكي سولومون هو اسمه.

لم نشعر أبدًا بحالة جيدة جدًا في حياتنا منذ أن تناولنا طعامنا نيئًا. كتابك هو أفضل كتاب نملكه عن الأطعمة النيئة، ونحن نقرأ كتابك كثيرًا. نود أن ننشر الحقيقة حول الأطعمة النيئة... نعتقد أن كتابك الرائع يجب أن يكون متاحًا لكثير من الناس.

مرفق طيه حوالة مالية بقيمة 20.00 دولارًا...

السيدة شيرلي والسيد ثوروالد بوي، 1015 جادة فينيسيا. البندقية، كاليفورنيا.

الولايات المتحدة الأمريكية.

***

كولومبيا، إس سي. 7 يناير 1965:

لقد استمتعت كثيرًا بمقالة عن كتيبك "تناول الطعام النيئ" في مجلة Let's Live - ديسمبر 1964.
كتبت إلى المؤلف، .Martin J
فريتز، وقد نصحني بالكتابة إلى المجلة النباتية البريطانية وهم بدورهم أعطوني عنوانك...

السّيدة. إيرين جولمون، الولايات المتحدة الأمريكية أ

***

مقتطف من رسالة كتبها رجل نبيل في عبادان، بعد قراءة كتابي الفارسي:

عبادان، 25 يوليو 1965:

عزيزي السيد اتيرهوف،

لقد أحدث كتيبك الصغير تغييرًا كبيرًا في نظرتي العقلية، حتى أنني أعتبر نفسي بالفعل آكلًا نيئًا. لا أعلم

كيف أشكرك. ليس من قبيل المبالغة أن أقول إنني مدين بحياتي لك.
أنت يسوع عصرنا، الذي يمنح الحياة للمرضى وأنصاف الموتى، ويا لها من حياة جميلة في ذلك!... يبدو لي أمرًا لا يصدق أن يقرأ أحد كتابك دون أن يغير أسلوب حياته.

صدرات، عبادان، بلاد فارس.

***

بعد نشر مجلدي الكبير باللغة الأرمينية، الخام-
لقد اكتسب الأكل شعبية كبيرة في أرمينيا.

يريفان، 24مارس .1961

عزيزي السيد هوفانيسيان،

تلقت المكتبة المركزية لأكاديمية العلوم في أرمينيا مع الشكر المجلد الأول من عملك بعنوان "الأكل الخام". من أجل تلبية طلبات قرائنا العديدين لعملك الذي يحمل عنوان "الأكل النيء"، من فضلك أرسل لنا خمس نسخ من المجلد الأول، نظرًا لأن النسختين المرسلتين بالفعل متداولتان دائمًا ويحدث تأخير كبير فيهما تلبية متطلبات عدد كبير من القراء."

أكاديمية العلوم في أرمينيا، H.MECHERIAN، مدير القسم التكميلي.

***

يريفان، 20نوفمبر .1961

عزيزي السيد هوفانيسيان،

وصلتنا عشر نسخ من المجلد الأول لكتابك بعنوان "الأكل النيء" المقدمة إلى مكتبتنا، ونعرب لها عن خالص امتناننا.

يريفان، 16يونيو :1965

تود مديرية مكتبة ولاية أرمينيا أن تعرب عن خالص امتنانها لست نسخ من كتابك بعنوان "على طول مسارات الأكل الخام"، والتي قدمتها إلى المكتبة.

يتزايد تدريجياً عدد الأشخاص المهتمين بالأكل النيئ ويرغب الكثير منهم في الحصول على كتبك. هل يمكن أن تسمح لنا بالحصول على بضع نسخ إضافية من منشوراتك؟

وزارة الثقافة، أرمينيا،

مكتبة ولاية مياسنيكيان للجمهورية،

أرازي ترابيان، مدير.

***

وبعد ذلك، أرسلت في كثير من الأحيان عشرين إلى ثلاثين نسخة من كتبي إلى هذه المكتبة، دون انتظار أي مقابل أو مكافأة.
لسوء الحظ، وبسبب المشاكل والقيود التي فرضها الاتحاد السوفييتي على الناس (الديكتاتورية ضد التجارة الخاصة)، فإنني ألبي جميع طلبات الكتب الواردة من الاتحاد السوفييتي مجانًا تمامًا، بغض النظر عما إذا كانت هذه الطلبات تأتي من مؤسسات عامة أو أفراد.

مقتطفات من رسالة كتبها الجليل (الشاعر الأرمني)،
هوفانيس شيراز:

يريفان، 4يناير 1962.

عزيزي تير هوفانيسيان،

لقد كان من قبيل الصدفة أن أطلع على كتابك الرائع بعنوان "الأكل النيئ". أنت مقدر لك أن تصبح المنقذ العظيم لهذه البشرية نصف الذكية. إن اكتشافك، وهو تناول الطعام النيء، لا يقل أهمية عن اكتشاف داروين العظيم؛ في الواقع، إنها أعظم وأكثر إنسانية، بل يجب أن أقول أكثر إنسانية، من جميع الاكتشافات العظيمة التي حدثت في القرون السابقة. ولكن، للأسف، هناك صخرة منيعة تقف أمامك. ليت هذا الرضيع الأعمى، هذا المسمى بالبشرية، الذي تم خداعه منذ آلاف السنين، فعل ذلك

عد إلى رشدك، واترك النار واتبعك على طول الطريق الحكيم الذي فتحته، حيث تختفي أعمال العنف من داخل الرجل. لكن البشر، بكل هذا العدد الكبير من الأجناس والقبائل، ما زالوا متمسكين بالنار، كما يتمسك الطحلب بالصخر. إنها لا تتخلى عن طعامها المطبوخ الذي يجلب الموت، ولن تتخلى عنه بعد... ومع ذلك، أقبل جبينك الحزين وأبتهج بفكرة أنك ولدت أرمنياً. أنت حقا خالدة ..."

هوفانيس شيراز، 20شارع لينينيان، يريفان.

***

منذ طفولته كاتب الرسالة التالية شاب
كان الطالب يعاني من أمراض عديدة منها الحصبة والحمى القرمزية والنكاف والملاريا والذبحة الصدرية ونزلات البرد والنزلات المختلفة وألم الأذن وألم الأسنان والإمساك والإسهال والبواسير والتهاب الزائدة الدودية والتهاب المرارة المزمن (التهاب المرارة). . واليوم أراحه الأكل النيء من كل تلك الآلام، وهو ما يشكر عليه في السطور التالية:

يريفان، 5فبراير .1964

أستاذي العزيز، لا أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن شعور الامتنان والإعجاب الذي أعاملك به منذ أشهر، لأن كل الكلمات تبدو غير كافية إلى حد يبعث على السخرية.

بحركة سحرية واحدة، تمكنت من إنهاء الكابوس الذي طارد حياتي، تمامًا كما، بلا شك، ستفعل الشيء نفسه مع الآخرين أيضًا، حتى يتم القضاء على سبب ذلك الكابوس -بفضلك.

لقد جئت لتبدد ذلك العمى المفتوح، وذلك الصمم الحاد، وذلك الجنون اللاواعي الذي كنت منغمسًا فيه، مثل أي شخص آخر.

لقد أتيت بالمصباح السحري لتصويره أمام قبة السماء
هذا الوجه الذي كان لي حقًا والذي لم أكن حتى ذلك الحين قادرًا إلا على الحلم والتخمين.

أنحني أمام شخصيتك اللامعة وأحييك كرجل
الذي أدين به أكثر مما أدين به لأي شخص آخر.

أنحني أمام شخصيتك اللامعة وأحييك كبطل الذي يظهر اسمه اليوم باستمرار على شفاه أولئك الذين أنقذهم، ولكنه سيكون غدًا على شفاه الجميع.

أنحني أمام شخصيتك المشرقة وأحييك كمناضل من أجل الحضارة الحقيقية والعلم الحقيقي والتقدم الحقيقي، وكمناضل من أجل مستقبل علمي حضاري مشرق.

أرمين فشتوني، منظور لينين ،20يريفان، أرمينيا.

***

يريفان، 29مارس .1964

عزيزي هوفانيسيان،

بضعة أسطر فقط لإعلامك بأن الأكل النيئ قد أصبح له مجند آخر، والذي لا يعتمد سبب اعتماد الشكل الجديد للتغذية على أي شعور باليأس الناجم عن مرض ما أو غيره، ولكن على المُثُل المستوحاة من أفكارك العظيمة .

يجب أن أعترف أن هناك عدداً من العقبات في طريقي، لأن والدي عالم أحياء، بينما أخي طبيب، وفي عائلتي أنا الوحيد الذي يتغذى على نظام غذائي مختلف (طبيعي). لقد مرت الآن تسعة أشهر منذ أن انتقلت إلى طريقة التغذية الجديدة وأنا أتمتع بصحة ممتازة. يبدو لي أن مثل هذه الرسائل، التي تأتي إليك من جميع أنحاء العالم، سوف تتضاعف في تسلسل هندسي، ولن يكون لديك الوقت الكافي لقراءة سطور الامتنان الموجهة إليك. اكتشافك سوف يذهب في التاريخ.

***

18يونيو .1965

أنا أكتب من لينينغراد. أواصل دراستي في الكونسرفتوار هنا. كوني معك دائمًا، أرسل لك أطيب تمنياتي، واثقًا من أن الوقت في صفك. إن الفحوصات الطبية التي يجريها لي أخي دائماً تعطي نتائج مرضية. أشعر أنني بحالة جيدة جدًا بالفعل، بينما يستمر وزني في الزيادة ببطء، ولكن بثبات.

ه.سفاتشيان.

***

يريفان، 6يناير .1965

عزيزي السيد هوفانيسيان،

لقد مرت الآن ستة أشهر وأنا أمارس الأكل النيئ. نأخذ
وأنا على علم تام بالاستقبال الرائع الذي حظي به كتابك في كل أنحاء العالم، ولا أرغب في الدخول في التفاصيل وتكرار التأبينات المعتادة. لا شك أن مفهوم الأكل النيئ هو أعظم انتصار حققه العقل البشري خلال كامل مسيرة الحضارة.

لا أريد أن أكتب عن تجربتي الشخصية، لأن
بعد قراءتي للمقتطفات التي نقلتها من رسائل التقدير المختلفة، أدركت أن ردود أفعالي تتوافق تمامًا مع ردود أفعال المستهلكين الآخرين للمواد الغذائية الطبيعية.

ومما له أهمية خاصة التغيرات النفسية التي تتبع مباشرة ردود الفعل الفسيولوجية، إن لم تسبقها.

اسمحوا لي أن أشكركم على الهدية الفريدة التي قدمتموها للبشرية.

فلاديمير خاتشاتوريان، 38شارع أبوفيان، يريفان.

***

رسالة عيد الميلاد من سيدة شابة في موسكو:

موسكو، 20ديسمبر .1964

عزيزي السيد اتيرهوف،

يسعدني أن أبعث إليكم بتحيات الموسم مع شكري الشخصي وأطيب تمنياتي بانتصار عملكم الكبير والإنساني.

متابعك الذي تعافت من مرض القلب الطويل والخطير.

وبعد ذلك، في رسالة مكونة من عشر صفحات، تروي القصة الكاملة لها المرض والشفاء، وفيما يلي ملخص لها:

31مارس :1965

لقد تحولت إلى الأكل النيئ في نوفمبر .1963ومنذ ذلك الحين قمت بذلك لم يكن لدي لحظة شك. في تلك الأيام كان لدي بالفعل تاريخ من أمراض القلب يمتد على مدى تسع سنوات.

ولكن اسمحوا لي أن أبدأ من البداية. عندما كنت في الثامنة أو التاسعة من عمري قديما تعرضت لنوبة من الروماتيزم. بعد ذلك، كنت أُصاب بالتهاب الحنجرة والأنفلونزا ونزلات البرد بكافة أنواعها حوالي عشر مرات في السنة، والتي كانت تستمر عمومًا من ستة إلى عشرة أيام. تدريجيا تطور التهاب اللوزتين المزمن. في سن الرابعة عشرة اكتشف الأطباء وجود آفة في الصمام التاجي في قلبي، وبعد ذلك اكتشفوا التهاب القلب الروماتيزمي. في الخامسة عشرة قاموا بإزالة اللوزتين. لقد عانيت باستمرار من آلام القلب الطويلة والتهاب الأعصاب والوهن والأرق. وكان النوم القصير الذي أعقب ساعات من العذاب يرافقه كوابيس مرعبة. عندما استيقظت في الليل، شعرت بالخوف من الظلام. على العموم، كنت أقضي ثلاثة أو أربعة أشهر من السنة في السرير. لقد واجهت صعوبة كبيرة في صعود مجموعة واحدة من السلالم؛ لقد كنت محرومًا دائمًا من المشي، والتمارين البدنية، والسباحة، والسفر، والقراءة، والعديد من الملذات والترفيه الأخرى.

لقد كنت دائمًا تحت رعاية الأطباء. لقد اعتادوا على "علاجي" عن طريق وسائل الهرمون والأسبرين والمضادات الحيوية والمسكنات وموسعات الأوعية الدموية والمنومات وغيرها من الأدوية المماثلة. استمر جسدي في الاحتجاج في

بطريقة مفاجئة ضد تلك التدابير وتدهورت حالتي تدريجياً. ولقناعتي بعدم فعالية هذه العلاجات، استغنيت عنها جميعًا في النهاية.

من فضلك سامحني على لفت انتباهك بمثل هذه اللحظة
تفاصيل. ويبدو لي أنها ستثير اهتمامك، خاصة أن التغيير حدث بطريقة مذهلة. لقد تخليت عن الوجبات المطبوخة دون أي صعوبة. أيقظت التغذية الخام في داخلي شعورًا لطيفًا بالتطهير الداخلي والخفة. بين عشية وضحاها تقريبا توقف قلبي عن القلق لي. في حين أنني كنت أشعر في السابق بآلام في منطقة القلب ليس مرة واحدة فقط في الأسبوع، بل كل يوم تقريبًا وذلك لساعات متواصلة، في السنة الأولى من تناولي الطعام النيئ، لم أذهب إلى سريري لمدة يوم واحد. وكانت الآلام في قلبي تقتصر على ستة إلى ثمانية آلام مؤقتة ذات عواقب قليلة.

منذ عام ونصف لم أتعرض لنوبة واحدة من الأنفلونزا أو البرد. في الأشهر الأولى، اختفى الصداع تمامًا. لكن أعظم معجزة بالنسبة لي كانت حقيقة أنني بدأت في النوم خلال دقائق قليلة من تقاعدي في السرير. زادت قدرتي على العمل؛ اختفى تبديدي السابق والتوتر العصبي والتهيج.

في الخريف قمت برحلة إلى أرمينيا وعملت في "ماتيناداران" (مستودع المخطوطات). يا لها من متعة أن أمشي خمسة وعشرين إلى ثلاثين كيلومترًا يوميًا في الجبال ثم أعود إلى المنزل باستعداد كامل لتكرار الأداء مرة واحدة. لقد أصبحت إنسانًا حرًا، أدخلته الطبيعة أخيرًا في حضنها. وهذه سعادة كبيرة بالفعل، وأود مرة أخرى أن أعرب عن خالص امتناني لها.

موسكو، 16أغسطس .1965لا تزال صحتي تمنحني كل يوم
الرضا، خاصة وأن جسدي قد عانى من تجارب شديدة من الإجهاد العقلي والعصبي (ارتفاع ضغط الدم)، بالإضافة إلى التعب الجسدي الكبير الذي أصابني أثناء الرحلات الجبلية.

سأكمل قريبًا عامي الثاني من تناول الطعام الخام. لا أستطيع أبدًا التفكير في التراجع عن تناول الطعام النيء بعد الآن. إن الأسئلة التي طرحتها عليك هي من أجل التنوير فقط، ويجب ألا تبدع فيها

لك أقل شك فيما يتعلق بمستقبلي. قبل كل شيء، بالنسبة لي، الجوانب المادية للمسألة أقل أهمية من الأسس الروحية، التي كانت دائمًا ثابتة وثابتة.

أولغا كيرينسكايا، شارع فرونز ،3موسكو.

***

وبما أنه ليس من السهل الحصول على كتبي في الاتحاد السوفييتي، فإن آكلي النيئ المقنعين هناك يترجمون ملخصات منشوراتي إلى اللغة الروسية ويوزعون نسخًا طبق الأصل منها على أصدقائهم.

ثم يقوم العديد من الأشخاص بنسخ تلك الملخصات من بعضهم البعض. وفيما يلي جزء من رسالة طويلة كتبتها سيدة روسية مسنة تعيش في منطقة موسكو:

خيمكي، 25أبريل .1965

لا أستطيع التعبير، أو بالأحرى، لا أستطيع العثور على الكلمات المناسبة التي يمكنني من خلالها التعبير عن امتناني اللامحدود لك. لا توجد مكافأة في هذا العالم تستحق ما يكفي لمكافأة عملك المقدس من أجل خلاص جسد وروح البشرية، "أكلك الخام". أنحني أمامك، وليس أمامك فقط، بل أيضًا أمام الشخص الذي أحضر لي هذه الوصفة الثمينة للصحة، والتي تتضمن عدة فقرات مستخرجة من كتابك. أنا شخصياً لم يحالفني الحظ لرؤية كتابك. صديقي –المعلم السابق –

لقد قمت بنسخها ليس من كتابك مباشرة، ولكن من دفتر ملاحظات صديقتها -وهي أيضًا معلمة سابقة، وهذه السيدة هي التي تكتب لك الآن هذه السطور، لأن بصري ضعيف. أستطيع أن أرى بعين واحدة فقط وذلك بمساعدة عدسة مكبرة، وإلا كان يجب أن أشكرك كثيرًا في وقت سابق.

بدأت ممارستي في 15فبراير، ومنذ ذلك الحين لم أتناول أي طعام مطبوخ، ولا حتى الخبز... سأبلغ التسعين في 15أغسطس .1966أنا أكثر نشاطًا من جميع أصدقائي، وهذه الحقيقة يشهد عليها الآخرين أيضا.

كاربوفنا ماريا إيفانوفنا، شارع فيفرالسكايا ،12خيمكا.

***

سوندسفال، 12أغسطس 1965.

عزيزي السيد هوفانيسيان،

عمتي وزوجها، وكلاهما طبيبان في يريفان، دانيليان بالاسم، يكتبان لي أنهما استفادا كثيرًا من توصياتك ويحثانني بحرارة على اعتماد طريقتك في التغذية والعلاج. ومن ثم، أود بدوري أن أسأل إذا كان بإمكانك أن ترسل لي نسخة من عملك المعنون "الأكل الخام"، والذي أشكرك عليه مقدمًا.

أنا طبيب أمراض النساء من اسطنبول. على مدى العامين الماضيين لدي كان يعمل في مستشفى في سوندسفال، السويد. إنه لمن دواعي سروري وفخري أن أقرأ كتابك وتعليماتك، التي استفاد منها الكثير من الناس بالفعل.

الدكتور شابوه صديقيان، لانسلاساريت، سوندسفال، السويد.

***

موسكو، 19نوفمبر 1966.

عزيزي السيد اتيرهوف،

أنا سعيد بشكل مدهش بوضوح وبساطة أفكارك. هل من الممكن حقًا شرح هذا الاكتشاف العظيم بهذه الطريقة البسيطة؟ 'يا إنسان! لقد خلقت الطبيعة وغذتك أنت وخلاياك بالطعام الخام. وطالما أنك لست على دراية كاملة ببنية هذه الخلايا ونشاطها الوظيفي، فلا تفسد عملها بمواد مختلفة سامة وغير طبيعية.

أنا وزوجتي طلاب دراسات عليا. أنا فيزيائي وهي طبيبة.

نحن مهتمون جدًا بعملك..

مايكل ميناسيان.

***

جيرموك، 6مارس .1966

السلام عليك يا عالم العلماء! السلام لك يا معلم الإنسانية!

أنا مساعد طبيب في منتجع جيرموك الصحي

أرمينيا. لقد كنت أمارس الأكل النيء منذ الرابع من تشرين الثاني (نوفمبر) عام 1965، بعد أن اقتنعت بكتابك. أنا متأكد من أنني سأشفى بالطريقة التي تنشرها. منذ عام 1947 كنت أعاني من الروماتيزم والتهاب المفاصل واضطرابات الشرايين التاجية. ومنذ عام 1963، تدهورت صحتي أكثر فأكثر، بسبب التهاب حاد في الكلى، ولم أتمكن من الحصول على راحة منه إلا عن طريق تناول البطيخ.

منذ اليوم السادس من تناول الطعام النيئ شعرت بآلام شديدة في مفاصلي، لكنها توقفت فيما بعد... أثناء ردود الفعل على تناول الطعام النيئ، لم أعاني من تورم المفاصل الذي كان يصاحب سابقًا كل نوبة من التهاب المفاصل. ولم أكن أعاني من نوبات الحمى والاستسقاء التي كانت تظهر كلما تفاقمت حالة كليتي. الآن أستمتع بنوم عميق حقًا، وقد انخفض معدل نبضي من 140-120 إلى 90-

100 نبضة في الدقيقة (تحت ظروف الإجهاد). لقد ولت الآلام الليلية في قلبي، والقشرة على رأسي، والعرق على قدمي. لقد فقدت بالفعل خمسة كيلوغرامات من وزني واختفت آلامي الروماتيزمية. أشعر أنني بحالة جيدة وقوتي في تزايد مستمر.

زوجتي وابني البالغ من العمر ست سنوات أيضًا يعتمدان على الأكل النيئ. سأربي ابني الثالث - الذي يبلغ الآن شهرًا - بنفس الطريقة التي ربيت بها ابنتك أناهيت.

أستاذي العزيز، لقد عملت كمساعد طبيب

ثمانية عشر عامًا والآن في السابعة والثلاثين من عمري، أنا على وشك إكمال دورة بالمراسلة في المعهد التربوي. ومع ذلك، فقد وجدت أخيرًا في كتابك إجابات لعدد من الأسئلة

المشاكل التي تعذبني لفترة طويلة –إجابات لم أتمكن من العثور عليها في أي مكان آخر. "إحدى هذه المشاكل هي لماذا لا يتمكن الأطفال من المشي مثل صغار الحيوانات الأخرى منذ اليوم الأول من ولادتهم. وأنا الآن مقتنع بأن السبب وراء ذلك والعديد من العيوب الفسيولوجية الأخرى لدى الأطفال هو البحث في الطب المطبوخ. الطعام الذي يستهلكه آباؤهم وأجدادهم، وفي رأيي أنه بعد ثلاثة أو أربعة أجيال من أكلة الطعام النيء سيتم القضاء على كل هذه العيوب.

الدكتور فاتشاجان جاسباريان، جيرموك، أرمينيا.

***

أختي الكبرى تعيش في يريفان. أرسل لها بانتظام طرودًا كبيرة
من الكتب التي تقدمها لأولئك الذين يعانون من مرض خطير أو الذين يقتنعون بأكل النيء. وفيما يلي
بعض المقتطفات من رسائلها العديدة:

"عزيزي أرشافير، أعلم أن هذه الرسالة ستمنحك قدرًا كبيرًا من المتعة. يحرز تناول الطعام الخام تقدمًا سريعًا في كل من يريفان والمقاطعات الأخرى. لا يمر يوم دون أن يتصل بي أحد أو يزورني. يأتون لطلب المشورة أو لطلب الكتب. أقدم كتبك لأولئك الذين هم في حاجة حقا. هناك طلب لا حدود له على الكتب، التي تنتقل من يد إلى يد وسرعان ما تتحول إلى حالة يرثى لها. أنا قلقة جدًا من عادتك في إرسال كتب مجانية لكل من يسأل. كيف يمكنك تحمل مثل هذه النفقات الباهظة؟

لا يمكنك أن تدرك عدد المرضى الذين تم شفاؤهم عن طريق تناول الطعام النيء، وهم شاكرون لك حقًا.
الناس هنا جميعهم من العاملين في المجال الإنساني مثلك.
بمجرد أن يستعيد شخص ما صحته المفقودة، فإنه يأخذ على عاتقه مهمة علاج أقاربه المرضى، وبالتالي يتعافى خمسة أو ستة آخرون من اضطرابات خطيرة. ثم يأتون إلي ويخبرونني بتجاربهم.

الأشخاص الذين لم يتمكنوا من التحرك خطوة أصبحوا الآن قادرين على المشي عشرات الكيلومترات.

وكان أحد هؤلاء المرضى يعاني من وذمة في اليدين
وقدميه لمدة عشرين سنة، ووزنه لا يقل عن 115كيلو جراماً.
وبعد اتباعه نظامًا غذائيًا يعتمد على الأكل النيئ، فقد خسر 10كيلوغرامات في 20يومًا. قال ابنه: «أبي، الذي لم يكن قادرًا في السابق على تحريك يديه وقدميه، أصبح الآن يمشي كالطفل». يباركونك باستمرار أنت وأناهيت.
وكان مريض آخر يعاني من التهاب في الحبال الصوتية، مما أدى إلى فقدان صوته بشكل شبه كامل. لقد استعاد صحته تمامًا الآن بعد اتباع نظام غذائي نيء لمدة شهر ونصف فقط.

مرة أخرى، أصيب شاب يبلغ من العمر 28عامًا بتقيح في الكلى، مصحوبًا باستسقاء عام في الجسم كله. كانت حالته خطيرة للغاية لدرجة أنه فقد كل الأمل فيه، لكنه الآن في صحة جيدة بفضل تناول الطعام النيء. هناك العديد من الحالات المشابهة لدرجة أنه من المستحيل الكتابة عنها جميعًا. ووفقاً لتقديراتهم الخاصة، يوجد الآن في يريفان وحدها 2500شخص من آكلي اللحوم النيئة، وكان العديد منهم يعانون من أمراض خطيرة منذ فترة طويلة، لكنهم يتمتعون الآن بصحة مثالية. ويشفى الناس من أمراض القلب، والتحجرات المالحة، وارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، والتهاب الكلى والكبد والمرارة، والحصوات، والعديد من الاضطرابات الخطيرة الأخرى.

كنت مريضًا جدًا بنفسي. كنت أعاني من ارتفاع ضغط الدم مع طنين في الأذنين وكان لدي التهاب في الكبد. كان أنفي ينزف مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، وكنت أشعر بالضعف ونمت بشدة. كان قلبي في حالة سيئة للغاية لدرجة أنني كنت أتساءل كل ليلة عما إذا كان ينبغي لي رؤية ضوء النهار مرة أخرى. لكنني الآن أنام بسرعة كبيرة لدرجة أنني لا أسمع العائلة تذهب إلى العمل في الصباح. في الواقع، يشعرون أحيانًا بالقلق عندما أستيقظ متأخرًا جدًا، معتقدين أنني مريض. لقد نحفت كثيرًا، وبغض النظر عن المسافة التي أمشيها، فإنني لا أشعر بالتعب -وهو ما كان بمثابة مفاجأة كبيرة للجميع.

يبني أكلة الطعام النيئ علاقات ودية مع بعضهم البعض. في إحدى الأمسيات، دعيت إلى منزل الكولوزيين. (السيد كولوزيان رسام مخضرم في يريفان. قصة عائلته مثيرة للاهتمام للغاية بالفعل. كان هو نفسه يعاني من قرحة مزمنة في المعدة، مصحوبة بنزيف. رفض قبول الدواء في يريفان.

في المستشفى، تحول إلى تناول الطعام النيئ وتعافى تمامًا من مرضه. أصيبت زوجته بعدوى فطرية (الفطار البرعمي). وبعد أربعة أشهر من تناول الطعام النيئ، بدأت أظافرها في النمو واختفى السعال. وتزوجت ابنتهما، وقضى حملها على الأكل النيء، وأنجبت طفلها دون أن يترك أثراً للنزيف، وهي الآن تربي طفلها على الطعام النيئ).

كان هناك اثنان وثلاثون من أكلة الطعام النيء، بالإضافة إلى أكلتهم
عائلة مكونة من أربعة. تعجز الكلمات عن وصف الترحيب الذي تلقيته منهم. لقد أعدوا مائدة جميلة وفاخرة، محملة بالسلطات النيئة الشهية، وخمسة أو ستة أنواع من الفطائر النيئة اللذيذة للغاية، أطلقوا على إحداها اسم أناهيت، وهو "بيلاو" خاص من الذرة الهندية مزين بالفواكه المجففة المنقوعة في الماء. وجميع أنواع الفواكه والمكسرات الطازجة. في النهاية أحضروا طبقًا لذيذًا من القمح المختلط والشوفان والجوز والزبيب.

وكان جميع الضيوف من الأطباء والفنانين والموسيقيين والمحاضرين. هم
ألقى عدة خطابات. أخيرًا اتضح أنها كانت الذكرى الثلاثين لزواج السيد والسيدة كولوزيان.

لقد أصبح عدد لا بأس به من الأطباء أكلة نيئة. جاء طبيب شاب وزوجته، التي كانت طبيبة أيضًا، لرؤيتي من المنتجع الصحي في جيرموك. أخبروني أنهم يستقبلون من أربعين إلى خمسين مريضًا يوميًا، جميعهم بحاجة إلى كتبك. وأكدوا لي أن الطلب على كتبك قد يصل إلى الآلاف. وكان الطبيب في سبيتاك قد ألقى محاضرة عن الكوليرا، تحدث في نهايتها عن الأكل النيء، ونصح جمهوره بالحصول على نسخة من كتابك، وبعد قراءته بعناية، وضع توصياته موضع التنفيذ.

جاء إليّ طبيب جليل في الرابعة والستين من عمره من كيروفاكان. أخبرني أنه كان يعاني من مرض
خطير، لكنه، هو وزوجته، اعتمدا الأكل النيء منذ أكثر من عام، ونتيجة لذلك استعاد صحته. وأخبرني أيضًا أن مدير كرسي الصحة الغذائية في معهد يريفان للطب، الدكتور أ.

هاروتيونيان* ألقى محاضرة في كيروفاكان بحضور الأطباء والمرضى، وقبل كل شيء، آكلي النيئ. وفي نهاية المحاضرة د.

لقد تم طرح مسألة الأكل النيء للمناقشة. طالب عدد من آكلي الطعام النيء، الذين ظلوا في المستشفيات لعدة أشهر دون أي نتيجة وتم شفاؤهم الآن عن طريق الأكل النيئ، بفحص سجلاتهم في المستشفى وإجراء المقارنات المناسبة مع حالتهم الحالية. وكانوا يرغبون أيضًا في معرفة سبب انتقاد المتحدث علنًا للأكل النيء دون فحص الحقائق ذات الصلة. حتى أن أحد أكلة الطعام النيئ وقف وسأل طبيب كيروفاكان إذا كان قد تعرف عليه. وعندما تلقى ردًا سلبيًا، تابع: "أنا المريض الذي اعتبرت حالته ميئوسًا منها تمامًا والذي خرجت من المستشفى لتموت في المنزل". واليوم، بفضل تناول الطعام النيء، أنا في صحة مثالية. لقد وقف الطبيب مذهولا".

سيرانوش باباخانيان، 33بوشكيني، يريفان.

*سبق لهذا الرجل (هاروتيونيان) أن أدخل مقالاً في أ
صحيفة اسمها "الشيوعية"!! طبع في يريفان ،1964)العدد .(11
،(17Iدون إنكار فوائد الأكل النيئ تمامًا! وقد حصر استخدامه في حالات محدودة من أمراض معينة فقط، وفي الوقت نفسه مدح البروتينات الحيوانية الضارة والفيتامينات الاصطناعية. وأخيرا، كان قد حذر قراءه من تناول المواد الغذائية الطبيعية دون استشارة الطبيب. لقد قدمت بالفعل ردًا ساحقًا على هذه التأكيدات في كتابي الأرمني المعنون "على طول مسارات الأكل النيء".

***

هذه السيدة هي حماة المغنية الأرمنية الشهيرة (أوفيليا
هامباردزوميان)، سيدة ذكية جدًا، كتبت لي ثلاثة عشر رسالة حتى الآن، سأذكر بعضها على النحو التالي:

20نوفمبر :1966

عزيزي السيد هوفانيسيان،

"منذ ما يقرب من شهرين، قرأت كتابك النيئ الذي أعارتني إياه ليوم واحد فقط، بكل حماسة وحماس وذوق، كلمة كلمة، يعجز القلم ويعجز عن وصفه. في الماضي، كنت عمياء

مسرعًا نحو الموت، وعلامة الجسد الزائف ملتصقة بوجهي منذ سنوات طويلة. لكنها اختفت مبكراً عند تناول الطعام النيئ.

لم أكن قد أنهيت قراءة كتابك الرائع بعد، عندما أرسلت كل زجاجات وكبسولات الطعام والأدوية المطبوخة التي لم تنفصل عني إلى سلة المهملات. كان عيد ميلادي الحادي والستين عندما قبلت هذه الهدية منك وقررت أن أصبح نباتيًا خامًا. لن أنسى أبدا هذا اليوم؛ يمكنك أن تخمن جيدًا ما هي التغييرات التي حدثت في جسدي المدمر. في السنوات الماضية، وتحت ضغط الأمراض المختلفة، عشت حياة مضطربة. وخاصة أن مرض الرباعية الخانقة وعرق النسا الذي لا يطاق قد سرق مني النوم. وبعد أن تحررت من قبضة الأمراض القاسية، أصبحت شخصًا نشيطًا وقويًا وبدينًا وأركض مثل الغزال طوال اليوم. لا أجد كلمات للتعبير عن امتناني؛ يا عبقري العباقرة يا صديقي العزيز..

أرجو أن تتقبلوا تحيات الصديقة البعيدة التي تفتخر بأنها الأخيرة الاسم هو نفس اسمك .(Ter Hovannessian)الآن لا أستطيع أن أتحمل كيف يدخل الناس المواد السامة إلى أجسادهم؟ أتألم عندما أتذكر كيف كنت، نتيجة الجهل، أدعو أحبائي إلى منزلي وأقدم لهم المطبوخة بيدي.

قبل أن آكل نيئًا، أبلغتني نبضات قلبي بإصابتي بسكتة دماغية، والتي كانت في رأيي تعتبر موتًا لطيفًا وسهلاً، ولكن الآن أريد أن أعيش لأقرأ بعيني وأسمع بأذني أن اسم أخي مكتوب على الصفحة. ألسنة العالم كله. عملك حكيم، يجب الإطاحة بالطعام المطبوخ، سيأتي النصر إليك.

"

2أغسطس :1967

"الآن أتمتع بصحة جيدة ومزدهرة، مثل الإنسان الحقيقي، أرسل لك رسالتي الثالثة. مشاعر قلبي كثيرة لدرجة أنني لا أستطيع كتابتها على الورق؛ أنا مدين لك بصحتي الحالية، يا مخلص البشرية، يا أخي العزيز، هل لي أن أدعوك أخي؟

عندما لم أتلق منك جوابا على رسالتي السابقتين، استعرت كتابك الكبير من أصدقائي ونسخته كله في ثلاثة دفاتر سميكة. الآن يتم تغيير هذه النسخة. لاحقًا علمت أنك أرسلت كتبًا ورسائل، لكنها لم تصلني.

هنا، يتزايد عدد المؤمنين بالنباتية النيئة يومًا بعد يوم يوم؛ ومن بينهم أطباء أيضًا. معظمهم يأتون إلي

بعض الأسئلة، أروج للأغذية النيئة؛ أصنع الكعك والحلاوة والسلطات والدولمة النيئة وأعرضها على الناس، وأطبع تعليماتها وأوزعها على الناس، وأكتب اسمك على الكعك بالزبيب؛ اشتريت واحدة من هذه الكعك لأختك. بكت وعانقتني وقالت: "من اليوم نحن شقيقتان. باب بيتي مفتوح لك دائمًا". أعطتني المجلد الثاني من كتابك.

كثيرًا ما أقابل أختك، وأقرأ رسائلك ومستنداتك، وألقي نظرة عليها
الصور، نظرت بعطف شديد إلى صور طفليك اللذين ضيعتهما الأطعمة «المقوية» والأدوية «الفعالة»؛ لقد تم التضحية بهم، ولكن بدلاً من ذلك، يتم اليوم إنقاذ آلاف الأشخاص من وفيات معينة وإرسال تحياتهم في ذكراهم. عباقرة عظماء في الماضي تركوا عملهم غير مكتمل بسبب هذا النوع من الأطعمة والأدوية وهلكوا... وأنت وحدك من كشف هذا السر. فليصمت اللسان الذي يجرؤ على إنكار هذه الحقائق.

الآن اسمحوا لي أن أتحدث قليلا عن نفسي. وأعتقد أنه سيكون من المثير للاهتمام
لكي تعرف كيف كنت قبل أن أبدأ بتناول الطعام النيء وما أنا عليه الآن. كنت في السابعة عشرة من عمري عندما شعرت بألم شديد في الجانب الأيمن من ظهري. لم يتمكن الأطباء من فهم السبب ولم يجعلوني أشعر بالراحة إلا مع الأدوية والتدليك. وبعد ست سنوات، تم نقلي أخيرًا إلى المستشفى وأنا أموت. وتبين أن كليتي اليمنى مليئة بالحصى والقيح. الأستاذ الذي أجرى عملية جراحية لكليتي كان شخصًا مثقفًا، لو كان حيًا لوقع اكتشافاتك بكلتا يديه؛ قال لي الأطباء أكلوا نصف كليتك بسبب التدليك والأدوية الضارة وضحك. وأمرني بأن أنسى أكل اللحوم والبيض والمخللات والمياه المعدنية والأطعمة المالحة إلى الأبد والإكثار من تناول الخضار والفواكه.

لقد اتبعت هذا النظام لمدة عامين أو ثلاثة أعوام، وعندما شعرت بالتحسن، بدأت في تناول كل شيء
مرة أخرى. وشيئًا فشيئًا زادت شهيتي وزاد وزني يومًا بعد يوم؛ مثل الآخرين، اعتقدت أن هذا كان علامة على الصحة، ولكن تبين أن العكس هو الصحيح. في البداية بدأ الصداع الشديد، ثم تورمت ساقاي، وفي سن الرابعة والأربعين تم استبدال الأسنان الصناعية بأسنان طبيعية. وصل وزن جسمي إلى اثنين وثمانين كيلوغراماً؛ كان يحيط بي ضيق في التنفس، وسعال مزمن، وخفقان، وحموضة في المعدة. في وقت لاحق، ظهر تضخم الغدة الدرقية، والذي

أحاطت رقبتي مثل بيضة صلبة. أراد الأطباء إجراء العملية، لكنني رفضت. ثم أدى عرق النسا وتصلب الشرايين وضغط الدم والبواسير والنقرس وما إلى ذلك إلى إضعاف جسدي كله لدرجة أنني لم أستطع المشي.

كانت غرفتي أشبه بصيدلية تحتوي على أقراص الأسبرين، والهرميدين، والفالوكاردين، والميلوكاردين، والأنجين، والبيلويد، والكابوديازيت، وغيرها من السموم، التي كانت تشكل نصف طعامي. لقد شعرت بخيبة أمل من الأطباء ولأن الجميع قالوا إن هذه الأعراض مرتبطة بالعمر، اعتقدت أن نهاية حياتي قد جاءت. لقد سئمت من هذا العالم وتمنيت أن تنهي ضربة بسيطة هذه الإهانات. لم يخطر ببالي قط أن معجزة قد تظهر وتنقذني من هذا الكابوس. ولكن هذا انضم. الآن اختفى الشيطان الذي يبلغ وزنه سبعة عشر كيلوغرامًا (تنسى كاتبة الرسالة أن جسدها الأصلي قد تراكم لديه سبعة عشر كيلوغرامًا من الخلايا الطازجة والصحية خلال فترة الأكل النيئ هذه، أي أن الشيطان لم يكن سبعة عشر كيلوغرامًا، بل أربعة وثلاثين كيلوغرامًا وربما أكثر) وأمشي من أحد أطراف المدينة إلى الطرف الآخر من المدينة بوزن حقيقي يبلغ أربعة وستين كيلوجرامًا وأصعد 132 درجة من مصنع الكونياك بأمتعة ثقيلة إلى ابنة أختي الموجودة في العيادة هناك ولأن العمال والأطباء هناك على دراية بحالتي السابقة، وهم مندهشون.

خاصة عندما يقيسون ضغط دمي ويرون ثلاثة عشر بدلاً من تسعة عشر. وهذا سيجعلهم يغيرون رأيهم وفي الواقع ينتصر الحق. أقوم بإعداد طعام نباتي خام لذيذ في منزلي وأخذه إليهم، فيأكلون وأقول: "يرسل هوفانيسيان كتبه إلى العالم كله مجانًا. كما أنني أعامل الناس بالطعام النيئ، وتناول الطعام بقدر ما تريد". لقد كنت أعيش في هذه السعادة لمدة عشرة أشهر الآن ...

أريد أن أقول بضع كلمات عن التخلص من السموم. كان الألم الناجم عن مرضي شديدًا للغاية لدرجة أنني لم أشعر بردود الفعل الأولى لإزالة السموم، ولكن كلما أكلت أكثر، لم أتمكن من الحصول على ما يكفي. ظهر طفح جلدي أحمر في الجانب الأيسر من جسدي، وكان مؤلمًا أيضًا، ولكن سرعان ما تم حله. أصبحت بشرتي جافة في بعض الأماكن، وشعرت بالحكة، وشعرت بقشرة الرأس، وتحسنت حالتي. كان لون البول أحيانًا أحمر فاتحًا وأحيانًا أبيض وسميكًا، لكنه الآن أصبح صافيًا مثل الماء. لقد عانيت من بعض الصداع الشديد الذي تحسن من تلقاء نفسه. من أول يوم أكل خام نسيت أن في الدنيا دواء. لا أستطيع أن أصدق ذلك

لقد تحول شعري الأبيض إلى اللون الرمادي الآن ويستعيد لونه الأصلي."

الرسالة رقم 7 – 12مايو 1971

"لدي أخبار كثيرة ولا أعرف من أين أبدأ وأين أنتهي. في أحد الأيام ذهبت إلى المستشفى للقيام ببعض الأعمال الإدارية، رأيت طبيبة تحمل كتابك في يدها، وتجمع حولها العديد من الأطباء الآخرين وتشرح بحماس كيف تم إنقاذ صهرها من مرض الكلى الخطير عن طريق النظام الغذائي النباتي الخام. ثم قالت: "إن رسالة حماة أوفيليا همبارسيوميان موجودة أيضًا في هذا الكتاب." ويبدو أنها لم تفعل ذلك. لا أعرفني، نظرت إلى الكتاب ورأيت أنه نسخة مصورة من نفس الكتاب الذي وقعته وأعطيته للناس، ولأن كتابك نادر جدًا، سيتم تصويره حتى يتمكن عدد أكبر من الناس من استخدامه. عندما يكون هذا تعرفت علي الطبيبة، وطلبت مني أن أذهب لرؤية مريض في أحد الأيام، وذهبت في اليوم الذي قمنا فيه بالإصلاح.

المريض السابق المسمى أوزونيان، الذي أصبح الآن بصحة جيدة، نظم حفلًا فخمًا؛ إنه طبيب بيطري، وزوجته طبيبة، وشقيقه أستاذ جامعي، وزوجته طبيبة أيضًا، وقد اجتمع العديد من الصحفيين وبعض آكلي النيئ الجدد معًا. دخل الدكتور أباجيان من كيروفاكان مع العديد من أتباع الأكل النيء الجدد.

لقد كتب أوزونيان رسالة إلى عنوانك القديم قبل عام عندما كان يعاني من مرض خطير، لكنني أعتقد أنها لم تصل إليك. هذه الرسالة مثيرة للاهتمام وقيمة جدًا لدرجة أنني أقوم بنسخها وإرسالها إليك. كما ترون في الرسالة، كان مريضًا جدًا منذ عام لدرجة أنهم أصيبوا بخيبة أمل فيه، لكنه الآن يؤدي عمله بصحة كاملة؛ رسالة الأوزونيين:

"لا أعرف بأي لغة أعبر عن دهشتي واحترامي لك يا من هو أعظم محسن وأعظم عالم في هذا العصر.
على الرغم من أنني نتيجة لمرض الكلى الذي أعاني منه، فإنني ضعيف جدًا لدرجة أنني لا أستطيع الكتابة بضع كلمات حتى لأقرب أقاربي، لكنني أكتب لك بكل فرح، أنت الشخص الوحيد في العالم الذي أستطيع أن أكتب إليه، لكنني لا أستطيع ألا أكتب، أحضر أخي كتابك وأصر على ذلك. قرأته، وجلست على السرير فقط حتى لا أسيء إليه، وبدأت على مضض في قراءة الكتاب الذي مزقته كثرة القراءة؛ لكني لم أستطع أن أتخلى عن هذا الكتاب الساحر،

لأن لغتها الحادة والعاطفية، وكذلك أفكارك العميقة والحديدية، سحرت كياني كله. لقد كان الموت المأساوي لهؤلاء الأطفال هو الذي أرسلك إلى الأقبية المخفية للمحيط العلمي بحثًا عن الحقيقة. الحزن العميق جعلك تصبح شمس الأحياء. ولهذا فإن الإنسانية مدينة لطفليك، وسيبقى اسماهما في ذاكرة الأمم إلى الأبد. بعد قراءة كتابك، شعرت بالحرج على الفور ودون انتظار نتيجة الشفاء، أعرب عن امتناني. لأنني كنت على يقين من صحة كلامك؛ لأنني طبيب بيطري وعلى دراية كبيرة بعلم الأحياء، يمكنني أن أفهم بشكل أفضل عظمة كلماتك. كل أفكار علم الأحياء، التي كانت متجذرة في ذهني لعقود من الزمن، تغيرت في يوم واحد. أنا متأكد من أن المستقبل سوف ينحني أمام عظمتك، لأنه لم يتم إخفاء أي اكتشاف عظيم على الإطلاق. أبلغ من العمر 40 عاما. أعاني من التهاب الكلية المزمن، وحالتي خطيرة للغاية. نسبة النيتروجين في دمي 90-65ولا تنخفض.

مستلقية على السرير، أتنفس من أجلك، أنا متأكد من أنني سأكون بخير. سأكون مدينًا لأمي التي ولدتني، ومدينًا لك لاستمرار حياتي إلى الأبد..."

خبر آخر مثير للاهتمام: جاء أحد صحفيي مجلة "Science & Life"إلى يريفان من موسكو لإجراء بحث حول تطور الكائنات الحية.

اجتمع العديد من الأطباء وذوي الخبرة في تناول الطعام النيء في منزل أحد مراسلي أكلة الطعام النيء وقام بكتابة تقرير. بحث عني، وفي 15تشرين الثاني (نوفمبر) 1971، كان للرسالة رقم 13(كنت قد كتبت رسالة تفصيلية إلى رئيس تحرير صحيفة "أفانجارد") تأثيرًا على ما يبدو، لأنني أبلغت عبر الهاتف أن متخصصًا في أمراض الجهاز الهضمي أراد البروفيسور جيفان شمافونيان مقابلتي ومع بعض الأشخاص الآخرين الذين يتناولون الطعام النيء. ماذا يمكنني أن أفعل سوى إقامة حفلة لآكلي النيء النشطين. قبل الحفلة بأيام قليلة أخذت إجازة من المكتب وبدون أي إحراج حاولت أن أجهز طاولة تكون جديدة لأكلة الحية أيضًا.

الخبز النيئ والبسكويت والبساق وكذلك المربيات النيئة المتنوعة المصنوعة من أوراق الزهور وبذور الرمان وحتى من الجوز الأخضر الذي أصنعه كل عام في الربيع وأيضا مع السلطات المتنوعة التي كنت قد زينتها

ثلاث طاولات كبيرة لدرجة أنه من الصعب القول. لفترة من الوقت، لم يجرؤ أحد على لمس الكعكات الثلاثة الكبيرة التي يلمع عليها اسمك. وأخيرا، قمت بقصها ولعبها. تأوهت الطاولة من ثقل الفاكهة وعصير الفاكهة!



تظهر أخت أتيرهوف (سيرانوش بابا خانيان) في المنتصف، وعلى يسارها البروفيسور شمافونيان، ويقف خلفها هايكانوش تير هوفانيسيان.

تم تحديد موعد الاجتماع في 24أكتوبر 1971الساعة .16:00قبل ساعتين، أرسلت في طلب أختك حتى يصافحها الوافدون الأوائل كممثلة لك. في البداية دخل الأستاذ الفاضل بنفسه وصافحني بكلتا يديه بوجه مبتسم وقابل أختك باحترام كبير. وفي لحظة أخرى، كان جميع ضيوف الأكل النيئ من الأطباء وأساتذة الجامعات والصحفيين والمعلمين وغيرهم، ودخل حوالي خمسة وأربعين شخصًا في وقت واحد. لقد صدمت، عندها وصل الدكتور أباجيان بسيارته برفقة أربع سيدات رشيقات ومبهجات من كيروفاكان؛ تحدث أولاً عن أمراضه وأرسل لك امتنانه لتخلصك من هذه الأمراض وتمنى لك التوفيق ولصحتك.

ثم ألقى جميع آكلي الأحياء كلمة تلو الأخرى وقدموا شرحًا تفصيليًا عن الأمراض السابقة والصحة الحالية. كان الأستاذ يجلس بهدوء، يستمع بعناية ويدون الملاحظات في دفتره. معظم الضيوف لم يعرفوه، عندما وقف وعرّف عن نفسه بعد انتهاء تقارير أكلة الأحياء،

جلس الجميع وبدأوا في الاستماع بصمت. بدأ يتحدث ببطء عن نواياه وخططه.



أحد أساتذة الجامعة يقرأ رسالة هوفانيسيان. الدكتور أباجيان يجلس على جانبه الأيسر.

قال: "لقد قام هوفانيسيان بالفعل بعمل عظيم في التاريخ
ويبين أن معظم العلماء المشهورين جاءوا من الناس العاديين؛ ورغم أن هوفانيسيان ليس طبيبا، إلا أنه باكتشافه يقف فوق الأطباء ويحق له أن يكون عالما. ورغم أن له أعداء، إلا أن الحقيقة هي أنه ينتصر. لقد قلتم جميعاً، واقتبستم، ولكن هذه الكلمات تبقى فيكم. يجب أن تنظموا السكان وتأخذوا إحصائيات لجميع آكلي الأحياء وتحددوا الأمراض التي كانوا يعانون منها في الماضي وما هي حالتهم الآن وتزودونا بهذه الوثائق". وبناء على اقتراحه تم اختيار لجنة مكونة من 15شخصا، وتم تسجيل اسمي فيه أيضاً، وقررنا أن نعقد مثل هذا الاجتماع مرة كل ثلاثة أشهر.

وقال الأستاذ إنه فكر في إنشاء مصحة للنباتيين الخام، كما كان هناك حديث عن إنشاء مطعم للنباتيين الخام.
وفي الختام، وبناء على طلب الأستاذ، قدمت بعض النسخ من رسائلكم، من رسالة الحكومة الهندية، من

الرسالة التي كتبتها إلى "أفانغارد"، ورسالة أوزونيان ومكاريان. أكل جميع السلطات والأطباق الأخرى بسرور كبير وسأل عن كيفية تحضيرها. قمت بتوزيع عشر نسخ من نماذج السلطة التي كانت لدي على الضيوف. هذه ليست إحدى الإصدارات التي أرسلتها إليك، إنها جديدة تمامًا وكاملة.

واستمر اللقاء من الساعة 16.00 إلى الساعة 21.00. عند المغادرة، أعطاني الأستاذ إحدى بطاقاته وأخرى لسيرانوش وطلب منا أن نكون على اتصال به دائمًا. قال لسيرانوش: "أتمنى حقًا رؤية أخيك، للتشاور والإعداد المشترك لخطة فعالة للوصول إلى الوجهة قريبًا. من الصعب الحصول على إذن للسفر إلى الخارج. اكتب إلى أخيك، ربما يمكنه استخدام نفوذه لإعداد دعوة"

عنوان الأستاذ: جيفان مامبر شمفونيان، بابازيان رقم 17، يريفان.

هايكانوش تير هوفانيسيان، 10 شارع الافيرديان، يريفان.

---

رسالة من حكومة الهند:

خدمة المعلومات الهندية TS -كانوار

طهران، 4 يناير 1971، سفارة الهند. زميل صحفي

"كما بلغنا فقد أصدرتم كتاباً بعنوان "الأكل النيئ". يمكنكم العلم بأن حكومة الهند قد عينت لجنة لصنع القرار في Nature Cure، والتي تجري دراسات حول التقدم والتطور في Nature Cure.

لقد تم تسليم كتابك إلى هذه اللجنة، التي تعترف به وتعتقد أنه سيكون عملاً جيدًا. ولذلك، تفكر وزارة الصحة وتنظيم الأسرة في الهند في بيع هذا الكتاب الضخم بسعر رخيص (خمسة روبيات فقط) لتوزيعه. لن يستفيدوا من بيع هذا المنشور.

وسنكون ممتنين للغاية لو تفضلتم بمنح الإذن بذلك
حكومة الهند لنشر هذا الكتاب باللغة الإنجليزية وفي اثنتي عشرة لغة محلية أخرى.

كما يرجى إعلامنا إذا تم تحديث هذا الكتاب منذ
طبعة 1967. أم تريد تعديله في المستقبل القريب؟

ولذلك، سنكون ممتنين إذا حصلنا على الإذن اللازم لنتمكن من نشر هذا الكتاب في الهند."

تي إس كانوار.

---

إنها المؤسسة الصحية الأكثر نشاطًا في الهند، والتي أنشأها المهاتما غاندي عام 1964. إنهم يوزعون كتبي ونشراتي بانتظام في الهند. لقد تم تعريف وزارة الصحة الهندية بكتابي من خلال هذه المؤسسة. وإليك بعض الأجزاء من الرسائل التي كتبها لي مدير تلك المؤسسة:

"لقد قرأت عنك منذ خمس سنوات في مجلة فيجيتاريان البريطانية، والتي لم أهتم بها كثيرًا وكدت أنساها؛ حتى الشهر الماضي، أقامت معنا سيدة مكسيكية تدير مصحة هناك لمدة ثلاثة أسابيع وأشادت بك. الطعام النيئ. ومنذ ذلك الحين، وأنا أحاول بفارغ الصبر الاتصال بك وطلب كتاب، ولكن كيف يمكنني العثور على عنوانك؟ ولكن قبل بضعة أيام، جاء إلينا شخصان كانا يتناولان الطعام النيئ لمدة خمس سنوات وأعطاني عنوانك العنوان: هذا المعهد أسسه غاندي وكنت محظوظاً بالعمل هناك لمدة عشر سنوات خلال السنوات الأخيرة من حياته.

مركز العلاج الطبيعي، أورولي- كانشان، الهند

---

رئيس الجمعية النباتية الإسرائيلية، ورئيس تحرير مجلة "Nature and
مجلة الصحة:

"شكرًا جزيلاً لكم على النشرات التي أرسلتموها. نحن نحاول الحصول عليها لأولئك الذين يريدون استخدامها أكثر من غيرها. لقد بعنا مائة مجلد من كتبك حتى الآن؛ في بلد صغير حيث لا يعرف معظم السكان اللغة الإنجليزية، يعد بيع الكثير من الكتب نجاحًا كبيرًا حقًا. أرسل لك غلاف مجلة "الطبيعة والصحة" (AVET، UBRIUT)حيث تُطبع أيضًا الصورة الجميلة لأناهيت البالغة من العمر ست سنوات. والآن أقوم بإعداد مقال لطباعته مع صورة أناهيت البالغة من العمر اثني عشر عامًا."

ياكوف جرابوا، 10شارع هاتينا، نيفي أوز. إسرائيل

---

هذا الطبيب هو رئيس الجمعية النباتية البريطانية، الذي
لديها ممارسة في لندن، وبعد قراءة كتابي، كانت كذلك

مقتنعة وتعطي عنواني لمرضاها ويصف لها كتاب الأكل النيئ. والرسالة التالية تثبت ذلك:

"لقد قرأت كتابك عن الطعام النيئ. لقد وصف الدكتور لاتو نظامًا غذائيًا للطعام النيء لعلاج السرطان.
وأعطاني عنوانك حتى أتمكن من طلب الكتاب منه. سأرسل لك عشرة دولارات عبر البريد وأرجو أن ترسل لي ثلاثة كتب. وست نشرات."

السيدة كامبل مودي، 31ليندن جاردن، لندن، دبليو 2

السيدة فيرا ستانلي ألدر:

"صديقي العزيز المجيد، لقد قرأت كتابك بعناية مرتين وشعرت بذلك
هذا الكتاب سوف يستهل حقبة جديدة للبشرية. ومن الضروري جدًا وضع هذا الكتاب أمام أعين الناس حتى يكون هناك في النهاية حيوية عامة في العالم. أنت عبقري استطاع أن يتعرف على الحقيقة البسيطة والكاملة ويشرحها بشكل أصح من كل خبراء التغذية الذين قرأت كتبهم حتى الآن.

منذ سنوات وأنا أؤكد للناس أن الإنسان هو مثمر وهكذا ستحل مشاكل العالم وسينشأ عالم ذهبي.
شعارك ("لا تطبخ") يلغي كل الأسباب والتدابير والاعتدالات بأمر بسيط وأساسي. سوف تقوم بإلغاء الإحصائيات وما إلى ذلك التي تمت مناقشتها حتى الآن، وبدلاً منها ستوفر للناس الصحة والسعادة الحقيقية.

اكتشافك، مثل اكتشاف الكهرباء، هو عمل عبقري، وربما الأشخاص الذين يفهمونك هم عباقرة أيضًا.

سأفعل كل ما يلزم لجعل كتابك مشهورًا؛ أقوم حاليًا بتحرير كتاب وكتابة كتاب آخر وإلقاء المحاضرات.
الأيام قصيرة جدًا للقيام بهذه الأشياء. الآن الوضع في العالم حرج، ولكن أنا وزوجي متشجعان، من حيث معرفة أنك وعملك ونجاحك لا تزالون في هذا العالم. يرجى قبول أننا قريبون جدًا منك.

سأرسل لك أحد كتبي "نحن نباتيون منذ سنوات، ولا ندخن ولا نشرب الكحول، والآن أنا وزوجي نستخدم طريقتك."

«زمالة الاتحاد العالمي» 8الجادة الأولى، لندن.

جوهر الصحة» أعلى ناشري قانون الصحة والحياة:

29أبريل :1968

"لقد استلمت كتابك. لا أجد هذا الكتاب ممتازًا فحسب، بل أجده أيضًا
لكنه يتناسب تمامًا مع أفكاري وأفعالي وكتاباتي. الآن ننشر مجلة بعنوان "جوهر الصحة". بالإضافة إلى نشر هذه المجلة وكتبي الشخصية، أريد بيع الكتب الأجنبية التي ترشد الناس إلى الطريق الصحيح. ولهذا الغرض فمن المؤكد أن كتابك يجب أن يكون ضمن كتبي، لذا يرجى إعلامي بشروط خصم الجملة."

24مايو :1968

"يسعدني أن أرسل إليك شيكًا بقيمة 82.5 دولارًا أمريكيًا مقابل خمسين مجلدًا من كتب الأطعمة النيئة. إذا كنت على استعداد لمنحنا حقوق طباعة الكتاب، فسنقبله بكل سرور. لدينا جميع الأدوات اللازمة لنشره."

صندوق بريد 2821، ديربان، جنوب أفريقيا.

---

مهمة دولات رام العامة:

"سوف تتفاجأ عندما تتلقى هذه الرسالة؛ صدقني، بعد الاطلاع على كتابك، لم يتأثر جميع أعضاء مجلس إدارة هذا المعهد بشدة فحسب، بل كانوا أيضًا مقتنعين تمامًا بأنه فقط من خلال الغذاء الخام يمكن إنقاذ السكان من جميع الأمراض. مجتمعنا منظمة خيرية. لقد قررنا تنفيذ حركة الأغذية الخام في الهند. إذا سمحت لنا بطباعة كتابك باللغة الإنجليزية واللغات المحلية، فسنقوم بتوزيع عشرة آلاف نسخة مجانًا في المقام الأول. سنقوم بذلك اتصلوا أيضًا بوزارة الصحة حتى يأخذوا هذه القضية أيضًا في أنشطتهم، وقررنا إثبات الحقيقة في المستشفيات أيضًا.

نحن نعلم أن فلسفتك لها خصومها من حيث المصالح الشخصية، لكن في بلد مثل الهند، حيث معظم السكان فقراء وجائعون، سيجد الطعام الخام أرضًا مناسبة وسيتسبب في ملايين البشر الذين نتيجة لذلك الطعام المطبوخ والعادات والعادات الخاطئة تعاني، تخلص منها. "في وقت لاحق، عندما يكون كتابك

تم نشرها وتحققت النتيجة، سنرسل لك دعوة للقدوم إلى الهند مع عائلتك ورؤية النتيجة بأم عينيك".

كريشان موهان، نائب الرئيس. -17ب طريق عساف علي نيو دلهي

وبعد أن تلقيت رسالة من السفارة الهندية، قررت أن أحاول مرة أخرى وإبلاغ سلطات بلادنا بهذا النصر. أولاً، كتبت الرسالة التالية إلى محمد رضا شاه بهلوي، وأرفقت مجلدًا من الكتب الفارسية والإنجليزية والأرمنية إلى المكتب الإمبراطوري.

الرسالة:

"أنا فخور بأن أقدم لكم الأخبار السعيدة للغاية التي قد يكون من الصعب تخيلها في البداية.

ونتيجة لجهودي ودراساتي وأبحاثي وتجاربي التي دامت ثلاثين عاماً، ثبت اليوم قطعاً أن أسباب جميع الأمراض هي بسبب استهلاك الأطعمة المطبوخة والمواد الكيميائية وغيرها من المواد الميتة التي يدخلها الإنسان إلى أجسامه دون أن يدري. اقتنعت بذلك عندما فقدت اثنين من أبنائي الحبيبين، أحدهما في العاشرة من عمره والآخر في الرابعة عشرة من عمره، نتيجة وصف أدوية "فعالة" وأطعمة "مقوية" على يد أطباء مشهورين. طُبع كتاب مفصل كنت قد كتبته باللغة الأرمينية ونشر في عام 1960، ثم من أجل إعلام أبناء وطني الفارسي في عام 1963، قمت مؤقتًا بنشر كتيب صغير باللغة الفارسية، وقدمت نسخة منه في نفس الوقت. وقد اطلع على الكتاب المذكور السيد بهلبود وزير الثقافة والفنون. استدعاني وبعد عدة لقاءات قدمني إلى د.

عباس النفيسي، الأمين العام لمنظمة الأسد والشمس الحمراء. السيد الدكتور عباس النفيسي والدكتور أبوالقاسم النفيسي رئيس مستشفى خاج نوري للولادة أعجبوا بأفكاري وآرائي ووعدوا بكل أنواع المساعدة والتعاون؛ ولغرض التحقيقات الأولية حول المواد الغذائية الخام، أدخلوني إلى دار الأيتام نيمونة والحضانة رقم واحد ومستشفى بهرامي للأطفال. وللأسف واجهت بعض الصعوبات هناك، لأنه كان لا بد من فصل بعض الأطباء والموظفين عن الأفكار القديمة الخاطئة وتعريف أفكارهم بأفكار جديدة، ولذلك بسبب تأجيل العمل ظلت جهودي دون جدوى وتخلت مؤقتاً عن السعي وراء ذلك. المادة. بالطبع، مع عظيم

مع الأسف، خاصة وأنني لاحظت عن كثب الآثار الضارة لعاداتهم الغذائية الخاطئة.

في الأساس، لم ينتبه القائمون على هذه المؤسسات وكذلك جميع الأطباء إلى التأثير الحقيقي للطعام الميت، واكتفوا بإطعام جميع المرضى الأطعمة المطبوخة وغير الحيوية، مثل المطاعم، والتي تسبب الأمراض بنسبة 100%. وبعد عدم النجاح في بلدي، قررت أن أعرض أفكاري على علماء الدول الأجنبية، حتى أتمكن بهذه الطريقة من الحصول على أدلة صحيحة لا يمكن إنكارها لتنفيذ خطتي في وطني. الآن وقد حان الوقت، أشعر أنه من واجبي المقدس أن أنقل هذه المعلومات المهمة إليكم، يا من أظهرتم نيتك للعالم من خلال ثورة الشاه والشعب البيضاء.

طُبع كتابي باللغة الإنجليزية ونشر لأول مرة في عام 1963، وقد تم بيعه. ثم، في عام 1965، قمت بنشر الكتاب الثاني باللغة الأرمنية وبعد عامين قمت بترجمة نفس الكتاب إلى اللغة الإنجليزية، وأرسلت من خلاله كل واحد منهم إليك. لقد أرسلت عشرة آلاف مجلد من هذه الكتب ونحو نصف مليون منشور مجاني لسياسيي الدول الأجنبية والصحف والمؤسسات والجامعات وغيرها بوسائلي ومواردي الشخصية. قمت هذا العام مرة أخرى بطباعة عشرة آلاف كتيب باللغة الأرمنية لأقدمها للناس مجانًا. وكانت نتيجة هذه الأنشطة أنه يوجد اليوم في دول العالم، وخاصة في أمريكا والهند وأرمينيا، مئات الآلاف من الأشخاص الذين هم نباتيون خام، معظمهم كانوا مرضى أصيبوا بخيبة أمل من الأطباء، والآن ويواصلون حياتهم بصحة مثالية. أتلقى آلاف رسائل الشكر منهم. تقريبًا جميع الأطباء النباتيين وأطباء العلاج الطبيعي والمؤسسات الصحية التقدمية الأخرى ينشرون كتبي ومنشوراتي ويبدأون إعلانات مكثفة حول النظام النباتي الخام؛ ينشرون إعلاناتي في صحفهم، ويبنون مصحات للنباتيين الخام. في المكسيك، تم إنشاء دار للأيتام للأغذية الخام. تتم ترجمة كتابي إلى الإسبانية في الأرجنتين وإلى الهندية في دلهي ويتم طباعته حاليًا. عرضت هيئة الإذاعة البريطانية كتابي على التلفاز وقرأت أجزاء منه على الناس؛ الأطباء الخيريون في أوروبا وأمريكا وغيرها يعطون عنواني للمرضى "غير القابلين للشفاء" ويوصون بقراءة

كتاب الأكل الخام. يدافع علماء الأحياء في أكاديمية يريفان عن آرائي ويدعمونها في المجلة الشهرية "العلوم والتقنيات".

منذ أن تم نشر كتابي الكبير باللغة الأرمنية قبل عشر سنوات،
ارتفع عدد من يتناولون الأطعمة النيئة في يريفان. يقيمون علاقات مع بعضهم البعض وينظمون الحفلات والاحتفالات على أساس الأكل النيء. كما يظهر العديد من الأطباء بين هؤلاء الذين يتناولون الأطعمة النيئة؛ ينظم رئيس وأستاذ قسم التغذية في جامعة يريفان محاضرات حول الأكل النيء، وفي هذه التجمعات يقدم الأشخاص الذين تم إنقاذهم من الأمراض الخطيرة تقاريرهم.

على سبيل المثال، طبيبة أصيبت بالشلل وكانت
لم يتمكن من الحركة لمدة أربع سنوات، وتمكن من الوقوف بعد أربعة عشر شهرًا من تناول الطعام النيئ وهو الآن بصحة مثالية. مثال آخر مثير للاهتمام: أحد أقاربي، شاب في الثامنة والعشرين من عمره، كان يعاني من ضعف الأعصاب ولا يستطيع تحريك ذراعيه وساقيه إلا بصعوبة؛ ولم يلتفت إلى تعليماتي المجانية، وسافر إلى أوروبا ثلاث مرات وأنفق أكثر من مليون ريال حتى حصل أخيراً على كتاب الأكل النيئ في لوزان من طبيب أعصاب مشهور قرأ كتابي وتعرف على الحقيقة. وعاد إلى طهران.

هناك الآلاف من المستندات المماثلة في الملف ذي الصلة وأنا

وأنا على استعداد لتقديمها إلى أي شخص معين. ففي نهاية المطاف، فإن النجاح الأكبر الذي حققته مؤخرًا هو أن حكومة الهند اعترفت رسميًا بكتابي باعتباره مفيدًا وقررت نشره والتوصية بقراءته لشعب الهند حتى يتمكنوا من اتباع تعليمات الكتاب. . وأن ينجو من المرض والفقر والجوع.

اليوم ثبت بالتأكيد أن أولئك الذين يتجنبون الاستهلاك
من الأطعمة المطبوخة، والأدوية السامة، وغيرها من المواد الميتة، خلوها من جميع الأمراض، سواء كانت خفيفة أو ثقيلة، مثل الأزمات القلبية، والسرطان، والسكري، والأمراض المعدية، ونزلات البرد. الخ يتم حفظها تثبت الوثائق المتوفرة جيدًا أنه مع افتتاح مستشفيات جديدة، يزداد عدد المرضى بشكل متناسب؛ لأن المستشفيات والصيدليات والمطابخ هي مصدر تفشي الأمراض؛ لذلك، ليست هناك حاجة لبناء مستشفيات جديدة، بل يجب تهيئة الظروف بحيث تترك المستشفيات بدون مرضى وتغلق الواحدة تلو الأخرى، و

وهذا الشرط لا يكون إلا في تغيير طريقة أكل الناس. وخلافا لما يعتقده البعض، فمن السهل جدا القيام بذلك.

كما قررت حكومة الهند، أولاً وقبل كل شيء، من الضروري أن توصي الأمة بقراءة كتاب الأطعمة النيئة، ثانيًا، يجب الإعلان رسميًا عن أن الطهي عمل غير طبيعي وغير حيوي. ويجب أن يكون هناك حد للإعلانات الكاذبة والمضللة عن الأطعمة الميتة والأدوية السامة والفيتامينات الكيميائية.

وبدلاً من توزيع الأدوية السامة على المزارعين، يستطيع ضباط هيئة الصحة تعليمهم كيفية الزراعة من بعض الخضروات الحية. والقمح المنبت، وإعداد الأطعمة الصحية اللذيذة والرخيصة، أو كيف يمكن للإنسان أن يشبع جسده بالكامل بريالين من القمح الحي، وريالين من التمر، وريالين من الخضار ويعيش بلا مرض.

من خلال الصحافة والإذاعة والتلفزيون، من الممكن تحذير الأمة ووصفها حول التغييرات في عادات الأكل، وإعداد الأطعمة الطبيعية الحية والمنشطة حقًا؛ يمكن تحويل المستشفيات تدريجياً إلى مصحات؛ يجب أن تصبح طريقة تغذية دور الحضانة ودور الأيتام والمستشفيات إلزامية بشكل تدريجي. ونتيجة لذلك، ينقل الناس هذه المصحات إلى منازلهم ويصبحون أطباء خاصين بهم. قريباً ستخلو المستشفيات من المرضى وستغلق الواحدة تلو الأخرى. سينخفض تدريجياً استهلاك جميع أنواع التبغ والمشروبات واللحوم والأسماك وغيرها من المواد الضارة.

فاللوز والفستق والتمر والزبيب وغيرها من المواد الغذائية القيمة والعديد من الفواكه والخضروات الأخرى يتم تصديرها إلى دول أخرى بأقل الأسعار، ويجب إيقاف ذلك وعدم التصدير. لذلك سوف يستهلك شعبنا الغذاء المزروع هنا، ونتيجة لذلك، سترتفع مستويات معيشة الناس وستنخفض مواقفهم السلبية. سوف تختفي السرقات والجرائم والتزوير. وهذا الذي يبدو مستحيلاً في البداية، سيتحول إلى واقع في وطننا خلال سنوات قليلة.

ولا ينبغي لنا أن ننتبه إلى التصورات السخيفة والكاذبة والخاطئة لبعض الأطباء المحبين للمال والقساة، لأنهم لم يعجزوا عن إيجاد أصغر علاج للوقاية من الأمراض بادعاءاتهم فحسب، بل أيضًا بأفعالهم الخاطئة وتصرفاتهم الخاطئة.

وكانت الأخطاء سبباً في انتشار هذه الأمراض. والجواب على كل هذه المناقشات ما هو إلا نتيجة أكيدة للعمل والفعل. إذا كانت النتيجة التي حصلت عليها في عائلتي لا تكفيهم، وكذلك بين أكلة الطعام النيء المنتشرين في بلدان أخرى، فإذا حصلت على التسهيلات والوسائل الكافية فأنا مستعد لإثبات وإثبات صحة ادعائي بالعمل في فترة قصيرة من الزمن.

طلبي هو أن تقرأوا بصبر الكتب والإشعارات التي أرسلتها إليكم باللغة الإنجليزية."

---

"إلى حضرة المنقذ الأعظم للإنسانية من الفقر والمرض:

أنا ضابط متقاعد من الجيش الإمبراطوري، تقاعدت بخبرة ثمانية عشر عامًا وثلاثة أشهر بسبب السمنة المفرطة في عام 1344 (التقويم الشمسي الفارسي) وفقًا لقرار المجلس الطبي للجيش وفقًا لملفي. الأمراض الخطيرة التي تم ترتيبها. قبل أن أتقاعد لفترة من الوقت لعلاج السمنة التي كنت قد زاد وزنها حوالي 125كجم، وصفت لي حبوب التخسيس مثل ميتريكال فتناولتها، ونتيجة لذلك وصل وزني إلى 150كجم واستمر في الزيادة. حتى حرمت تماما من القدرة على العمل. ثم، من خلال وصف الفيتامينات والكباب وغيرها من الأطعمة، أصبت أيضًا بالربو. تقرر تقاعدي، أي بدون فوائد، أي براتب غير مكتمل. في هذا الوقت الذي كان الربو يعذبني فيه أرسلوني إلى قسم الحساسية بمستشفى رقم 502 للجيش وأعطوني ثمانية عشر حقنة في يدي، وكل واحدة منها انتفخت، قالوا إنك حساسية من تلك الأشياء، بالطبع كلها منتفخة، لكن اثنين أو ثلاثة اعتبروها بمجرد أن العريضة لم تكن فارغة وقالوا إنك تعاني من حساسية منها ويجب عليك عمل الحقن ثلاث مرات في الأسبوع؛ ونتيجة لذلك، أصبت بربو القلب، وبوصفي حبوبًا أخرى مثل الفاليوم وشراب الثدي والأدوية القاتلة، فشلت كليتي وألم شديد وانتفاخ في البطن. ثم زاد وزني من 160كجم ومرة أخرى بتناول أقراص الكورتن القوية التي وصفها لي الطبيب، وأصبحت أكثر سمنة كل يوم وأصبت بما يسمى بسمنة كورتني وتم إرسالي مرة أخرى على نقالة

إلى جناح نفس المستشفى للعلاج الأبدي! بعد عملية الفتق السري أخبرني الطبيب أنني أفرغت ثلاثين مليون وحدة من البنسلين في معدتك؛ الآن أفهم أنه مع هذا البنسلين، كنت قد وصلت إلى عتبة الموت. في هذا الوقت كانت ابنتي الصغيرة مصابة بروماتيزم القلب، وكان عليها أن تحقن مليون ومئتي بنسلين (بينادور) كل أسبوع حتى سن 18عاما. ومن ناحية أخرى، كانت ساقا ابني الصغير ملتوية من الجانبين وكان يعاني من ذلك -يسمى التهاب الكساح. زوجتي التي تعاني من الفقر وأمراض كثيرة أنا وأولادي تقدمت بشكوى إلى محكمة نفقة الأسرة وطلبت النفقة، ولم أتمكن من دفع النفقة بسبب قلة راتبي، طلقتها مما يعني إنقاذها من هذه الحياة البائسة مكثت مع خمسة أطفال مرضى وأيتام. كل يوم، عندما كنت أذهب إلى الأطباء بكتيبات التأمين الصحي، كان يتم ملء كمية كبيرة من الكتيبات وتم اختلاس مبلغ كبير من راتبي على شكل زيارات وتخطيط القلب ورسوم المختبر. سأخسر أيضًا بعضًا من راتبي مقابل امتياز التأمين.

حتى اقترح عليّ محاسب مدرسة طفلي، الذي لاحظ حالتي، كتاب الأكل النيئ. قرأت هذا الكتاب بحماس كامل وقبلت محتوياته وبدأنا مع أطفالي في تناول طعام نباتي خام بنسبة .%100في غضون أيام قليلة، شفيت من الربو. ثم تحسنت حالة ابنتي تدريجياً واستقامت ساقي ابني الصغير واستأنفت شبابي. وفي غضون ستة أشهر، انخفض وزني من حوالي 160إلى 70كجم. خلال هذه الفترة، ومن خلال تناول الطعام نيئًا تمامًا، استعدت حياة طفل ونضارته، ونذرت لنفسي أنني لن أتناول طعامًا ميتًا أبدًا. أنا مدين بخلاصي من سوء الحظ لكتابك."



السيد أكبر توفنجي- رقم 11، زقاق الخزاعي، حي العرب، شارع ناصر خسرو، طهران.

---

كاتبة هذه الرسالة هي سيدة تأتي إلى طهران للنباتيين الخام
كل يوم بعد عملها وتساعدنا في النادي، وفي بعض الأحيان تقوم بتصوير بعض مقاطع الفيديو من أعمال النادي:

"كيف تغلبت على السرطان عن طريق النظام النباتي الخام: سأحتفل قريبًا بالذكرى السنوية الثانية

لتحولي إلى النظام الغذائي الخام. منذ عامين فقط، عندما كانت آلام السرطان تتزايد في حدتها، تعرفت على كتاب عن الطعام الخام الذي غير حياتي تمامًا. في الواقع، هذا الكتاب أنقذ حياتي.

بتاريخ 2533/2/21 (التقويم الإمبراطوري الفارسي) أحسست بشيء غريب في ثدي الأيمن. كنت منزعجة بعض الشيء، فذهبت إلى الطبيب، لكن الأشعة السينية لم تظهر أي شيء غير عادي. وبعد شهرين بدأ الألم وسرعان ما أصبح أسوأ. بدأ زيارة الأطباء للعلاج.

وبتاريخ 25/6/2533، وبعد إذني، أجريت عملية جراحية؛ عندما استعدت وعيي، لاحظت أن ثديي الأيمن قد اختفى، وكانت يدي اليمنى مخدرة.

ولم يتغير مزاجي كثيرًا إلا بتاريخ 2535/1/5، عندما أحسست بألم في فخذي الأيسر، ذهبت إلى عدة أطباء وبعد التقاط عدة صور قاموا بتشخيص سرطان العظام وطلبوا إجراء عملية جراحية لي.

تقرير محوسب لقطع العظم من الرأس إلى أخمص القدمين. وفي عملية جراحية أخرى لمنع تقدم المرض، تم أيضًا إزالة الرحم والمبيضين. ومضى أربعون يوما.. وقال الأطباء إنني يجب أن أدخل المستشفى مرة أخرى. قررت السفر إلى الخارج ومواصلة العلاج هناك. ذهبت إلى إسرائيل؛ بعد أن قاموا بإزالة ثديي الأيمن، قاموا بتصوير رئتي وكبدتي كل ثلاثة أشهر. لقد اخترق الكثير من الإشعاع جسدي. عالجوني بالكوبالت لمدة أربعين جلسة، في كل جلسة كانوا يضعون الكوبالت على جانب واحد لمدة ثلاث دقائق وعلى الجانب الآخر لمدة ثلاث دقائق.

في إسرائيل، بدأوا في التقاط الصور والأشعة السينية مرة أخرى، والتقطوا صورًا لتضخم الغدة الدرقية الذي أجريت له عملية جراحية منذ سنوات.

أخيرًا، شرح لي طبيبي العملية برمتها وقال: "لقد أزالوا صدرك في وقت متأخر، هذا المرض يهاجم ثلاثة أجزاء من الجسم: الرئتين والكبد والعظام. أنت مصاب بسرطان العظام في مرحلة متقدمة. أصبح رأس عظم الفخذ نحيفًا جدًا". وأتساءل كيف لم ينكسر أثناء الجلوس على كرسي الطائرة؟"

وفي إسرائيل أعطوا خمسة عشر جلسة من الكوبالت. عدت إلى طهران بحقيبة مليئة بالصور والرسائل والوصفات الطبية والتعليمات. خضعت للعلاج الكيميائي لمدة أسبوع في طهران، ومن السابعة صباحًا حتى الثانية بعد الظهر، وضعوا الملح على رأسي. ولأنهم أوقفوا الهرمونات، زاد وزن جسدي من ثمانية وستين كيلو إلى ثلاثة وثمانين كيلو. حتى أنهم توقعوا أن يتساقط شعري وأنني سأنمو لحية وشارب. في أحد الأيام، عندما أردت تناول كبسولة، عندما قرأت الكتيب، رأيت أنه مكتوب أن هذا الدواء له ما يصل إلى اثنتي عشرة نتيجة ضارة وربما الموت؛ لكنني كنت لا أزال على قيد الحياة لذا قررت أن أتوقف عن إزعاج نفسي.

وبعد عشرة أشهر، حدث التغيير الأكثر أهمية في حياتي. عندما أخبرني أحد أصدقائي، الذي كان مصابًا بالشلل، أنه شعر بتحسن كبير بعد شهر من تحوله إلى نباتي خام، قررت أن أصبح نباتيًا خامًا أيضًا. في اليوم التالي، ذهبت إلى نادي النباتيين الخام بجسد مريض وخائب الأمل للتعرف على طريقة تغذيتهم. أكلت نصفها نيئًا ونصفها مطبوخًا لبضعة أيام، وقد شجعتني أكثر فأكثر، وأخيراً أصبحت

أكلة لحوم البشر الخام المطلقة. وبأكلي نيئاً في الشهر الأول حدثت معجزة في جسدي. بدأ شعر حاجبي، الذي تساقط تمامًا، في النمو من جديد؛ اكتسبت المزيد من الطاقة للمشي، وتحسن نظري وشعرت بالانتعاش. في أحد الأيام سقطت من على الدرج على الأرضية الرخامية لمكتب التأمين المركزي؛ شعرت وكأنني سأصاب بالشلل. خلال هذين الشهرين من الطعام النيء، حدثت تغيرات كثيرة في جسدي لدرجة أنه عندما التقطوا صورًا لحوضي وساقي مرة أخرى، قال لي الطبيب: "عظامك أكثر صحة من عظامي". ولم يبق أي أثر لتلك الجروح العميقة في جسدي. لقد احتفظت بجميع المستندات والصور قبل وبعد تناول الطعام النيء. اليوم، بعد عامين من النظام النباتي الخام، لقد تغيرت تماما. ولم أتناول أي دواء خلال هذه الفترة.

لقد عادت يدي اليمنى، التي كانت مخدرة تمامًا بعد الجراحة، إلى وضعها الطبيعي. جسدي الذي كان مليئا بالبثور تحت الجلد بعد العلاج الكيميائي وكان يعاني من آلام شديدة، تحسن واختفت البثور. خلال هذا الوقت، فقدت عشرين كيلوغراما. الآن أعمل ثماني ساعات يوميا وأنا نشيطة جدا في وقت فراغي. أتمنى أن أقضي وقتي بسعادة وصحة في هذه الحياة الجديدة".



مريم نيشان بارجان، ولدت في 25يوليو - 1931طهران

***

تثبت هذه الرسائل وآلاف الرسائل الأخرى الواردة من آكلي النيئ من جنسيات مختلفة في جميع أنحاء العالم أن هؤلاء المرضى الذين يتوقفون عن استخدام الأدوية والأطعمة المطبوخة يتم شفاؤهم فورًا ودائمًا من كل نوع من الأمراض مرة واحدة وإلى الأبد.

وكتبت صحيفة "أفانجارد" التي تصدر في يريفان عاصمة أرمينيا في أحد أعدادها ،1964)العدد :(98"عدد من المهندسين والموسيقيين والرسامين، كلهم من

الذين هم ذوو تعلم قد صاروا أكلة نيئة. ويؤكدون لك أنهم يشعرون بالخفة والصحة بحيث لا يتعرقون ولا يشعرون بخفقان قلوبهم."

مجلة موسكو تسمى "العلم والحياة" تعترف بذلك
في عدد مارس ،1965هناك العديد من آكلي النيئ بين قرائها، الذين تم شفاؤهم من أمراض مختلفة وأبلغوا المحررين بالتفاصيل الكاملة لشفائهم.

في ظل هذه الظروف، لا يمكن للمرء أن يفهم لماذا لا يتخذ علماء الأحياء والسلطات المسؤولة الأخرى تدابير فعالة لتنفيذ مبادئ الأكل النيئ. ولماذا يترددون وقد وجدوا الطريق للوصول إلى هدفهم النهائي المتمثل في تخليص البشرية من الأمراض وضمان حياة سعيدة للجميع؟ إذا اختاروا، يمكنهم علاج كل مريض في غضون شهرين وإفراغ المستشفيات من مرضاهم. ومن واجب كل إنسان نبيل أن يسألهم هل يرغبون في تحقيق هذا الهدف أم لا.

إنني أعلن رسميا للعالم أجمع أن وصف الأدوية السامة والتوصية بالأطعمة المطبوخة يجب اعتبارهما من الآن فصاعدا من أبشع الجرائم ضد الإنسانية، لأنهما العاملان الذي

تسبب جميع أمراض الإنسان.

***



كلب أبيض جميل يبلغ من العمر 7سنوات، يعيش جاكي معنا كنباتي خام منذ بداية حياته.

لقد ثبت الآن بسهولة أن تناول اللحوم أمر غير طبيعي حتى بالنسبة للآخرين
الحيوانات، وليس لدينا حيوانات آكلة اللحوم الحقيقية. لقد اعتاد جاكي على الطعام الذي نتناوله منذ ولادته.
وأغلب طعامه هو القمح والتمر والزبيب والفستق والسلطات والفواكه المتنوعة، كلها حية، لأنه في بيتنا لا
يوجد حتى غرام واحد من الطعام الميت. حتى أن هذا الكلب يأكل البصل والفجل برغبة كبيرة.

وعندما نأخذه خارج المدينة، يرعى كالخروف في المروج الخضراء. بالمقارنة مع الكلاب الأخرى، فإن هذا الكلب يتمتع بصحة جيدة للغاية، ومنعش ومليء بالطاقة. إذا أردنا تعويد أشبال الأسود والفهود والذئاب على أكل نباتات مثل هذا الكلب، فبعد بضعة أجيال سوف تتخلى عن شراستها تمامًا وتصبح هادئة، ويمكنها العيش مع حيوانات أخرى مثل الأبقار. لكن على العكس من ذلك، لا يمكننا أبدًا أن نجعل الأبقار تعتاد على أكل اللحوم.

## ما الذي يجب تجنبه؟

الفاكهة المجففة التي تم معالجتها بالكبريت أو الماء الحاد
ولا ينبغي تناوله أو مع مواد كيميائية أخرى، لأنه ليس له أي قيمة غذائية وهو مجرد مادة سامة، حتى لا يقترب منه حتى الدود. ولا يجوز لك تناول زيت الزيتون الذي تمت تصفيته بالمواد الكيميائية وليس له لون أو رائحة أو طعم طبيعي

وفقد قيمته الغذائية. ولا يعتبر الزيتون المملح والخيار المخلل والمخللات المحضرة بالملح أو الخل من الأطعمة الحية والطبيعية. كما أن الخل والنبيذ ونحو ذلك من الأطعمة التي عادت إلى حالتها الأصلية والطبيعية ليس لها قيمة غذائية. كما يتم تحضير الملح بطريقة تسخن وتكون ضارة، بالإضافة إلى أن الملح الذي يحتاجه الجسم موجود في الفواكه والخضروات. لا تستخدم البرمنجنات أو المطهرات الأخرى لغسل الفواكه والخضروات.

تجنب الغرف الساخنة والملابس الساخنة والهواء الملوث. عدم استخدام الصابون أو الشامبو، فهما يحتويان على مواد كيميائية ضارة بالبشرة والجسم؛ خذ حمامًا في أقرب وقت ممكن.

لا يأكل النباتيون الخام الأطعمة غير الطبيعية أو المطبوخة أو اللحمية أو الدهنية
أشعر بالعطش الشديد؛ لا يستهلك سعرات حرارية لا قيمة لها حتى يطفئها الماء البارد، ولا يتعرق ليملأ مكانه بالماء. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي الأطعمة الطبيعية على كمية كافية من الماء معها. لقد أنتجت الطبيعة أغذية طبيعية بحيث تكون مليئة بالمياه في الصيف وقليلة المياه في الشتاء. عندما يشعر الآكل النيئ بالعطش فإنه يروي عطشه بتناول خيارة أو طماطم أو كوب من عصير الفاكهة أو مياه الينابيع النقية. ولهذا الغرض ومن أجل إضافة الماء إلى الكومبوت وما إلى ذلك، يجب على كل كائن حي تحضير كوب أو كوبين من مياه الينابيع يوميًا. من حيث المبدأ، لا يجوز لآكل الحي أن يسمح بدخول أي مواد كيميائية أو سامة إلى جسمه، حتى لو كانت الكمية قليلة جداً؛ وهو أنه لا ينبغي له أن يشرب ماء الصنبور. يحتوي هذا الماء على الكلور والفلورايد، ومهما كانت نسبته قليلة، فله القدرة على قتل الميكروبات، كما أن له القدرة على إتلاف خلايا جسم الإنسان. كما أن الخلايا البشرية حساسة مثل الميكروبات، كما أنها تتسمم وتفشل بسرعة، وتُسمع انتقادات شديدة في جميع أنحاء العالم لهذه الممارسة الخاطئة. يستهين البعض بهذا التسمم، فيأخذون ماء الصنبور هذا، ويضيفون إليه بعض المواد الكيميائية والسموم الجديدة، ويصنعون منه ألوانًا مختلفة ويطلقون عليه مشروبات غير كحولية.

مرة واحدة في الشهر، نحضر بضعة أباريق من الماء من نبع فاناك في طهران القريب منا ونستخدمه. هناك فرق كبير بين طعم ورائحة مياه الينابيع ومياه الصنبور.

يعد الرش والأسمدة الكيماوية من التصرفات غير الحكيمة للشعب "المتحضر" في هذا العصر.
الجشعون يسممون الأرض

الأسمدة الكيماوية وزيادة كمية المنتج بشكل مصطنع وخفض جودته بدلاً من ذلك؛ يقومون برش الفواكه والخضروات عندما تنضج ويبيعونها للناس على الفور. وفيما بعد، يرى الطبيب نفسه، الذي اخترع هذا الرش، النتيجة السيئة لعمله، وبدلاً من إيقافه، يمنع تناول الفواكه والخضروات.

والآن بعد أن أصبح الوضع على هذا النحو، يجب على الناس عدم استخدام الضرر من الرش كذريعة وطهي الفواكه والخضروات. لأنه إذا كان الرش يدمر قيمة المنتج بنسبة 10% مثلاً، فإن الطهي يدمر القيمة بنسبة 100%، وفي الوقت نفسه ينتج سموماً في الطعام الميت أكثر بكثير من الرش. يجب على الناس غسل هذه الأطعمة المسمومة جيدًا وفي نفس الوقت محاربة هذه الممارسة اللاإنسانية. الآن ترتفع أصوات الناس من جميع أنحاء العالم. فهم يشكلون جمعيات، ويطبعون المجلات، ويفتحون متاجر ومصحات ونزلاً خاصة لإطعام الناس بالأغذية التي تم إنتاجها بدون الأسمدة الكيماوية والمبيدات الحشرية. بعض متابعي الأجانب يشترون أرضاً لأنفسهم ليكون لهم حديقة خاصة ويوفرون احتياجاتهم من الفاكهة والخضروات بدون أسمدة كيماوية ويعيشون في حرية حقيقية.

مغامرة جمعية طهران للنباتيين الخام قررت ترجمة كتابي ونشره باللغات الفرنسية والألمانية والإسبانية

والعربية، وكذلك صنع كتب من رسائل مثيرة للاهتمام للغاية وتوسيع نشاطي العالمي، لكن الأصدقاء وخبراء الأغذية الخام أصروا على إنشاء نادي في طهران . قمنا مع بعض المؤسسين بجمع مبلغ من المال فيما بيننا، وأعدنا ميثاقًا وبدأنا العمل. لقد منحت غرفتي الكبيرة في الطابق الأرضي من منزلي مع الماء والكهرباء والهاتف مجانًا للنادي وأمضيت عامين ونصف في إدارة النادي والمطعم النباتي الخام. جمعت أعضاء كانوا مخلصين لفلسفتي ودستور مجتمعنا، وكانوا نشيطين، وساعدوا، ونظموا لقاءات ودية، وتحدثوا عن النتائج التي حصلوا عليها من تناول الطعام الخام، وجمعوا الهدايا، وكانوا يمزحون مثل عائلة كبيرة وفي هذا الطريقة التي جمعنا بها حوالي 900 عضو.

وبعد مرور عام على تشكيل المجموعة، قام السيد جواد رمضاني،
الذي كان يعاني من مرض خطير وقام الأطباء بقطع معدته و

الاثني عشر وأحدث تغييرات في معدته، جاء إلى النادي وهو يحتضر (على حد قوله) وأصبح عضوا، وأصبح آكل نيء وتم إنقاذه من الموت. كان مهتمًا جدًا بأنشطة المجتمع وتم انتخابه عضوًا في مجلس الإدارة. لسوء الحظ، لم يتمكن أبدًا من فهم الفلسفة العميقة والبسيطة للنباتية الخام. وكان يقول أحيانًا: "فكري لم يصل بعد إلى عقل أترهوف، ربما يصل إليه يومًا ما". لقد كنت أنتظر هذه الأيام منذ سنوات، ولكن دون جدوى. وقال السيد رمضاني: "لا يجوز لاترهوف مهاجمة الأطباء وعلماء الطب وإدانة أنشطتهم الخاطئة". لكن لم يكن لدي هذا الرأي وأردت أن أخبر الناس بالحقيقة.

عندما ازدهرت أنشطة النادي قليلاً، أفرغت الطابق الأول من منزلي، وأضفت إلى الغرف السابقة ثلث الإيجار المعروض من السماسرة، وأعطيتها للنادي (نصف المنزل ملك لي). زوجتي لا آخذ الإيجار من نصفي). على نفقتي الخاصة فتحت باب خاص للشارع وقمت ببناء سرداب للتخزين مساحته 30متر مكعب، لم يكن أفراد المجتمع يعقدون اجتماعات منتظمة، قمنا بتعيين مجلس إدارة من بعض الأعضاء النشطين، ومن أجل ذلك ولكي أثبت للسيد رمضاني أنه مخطئ في آرائه، سمحت له باختيار مجلس الإدارة بنفسه. وقد اختار د.

محمد كار (أستاذ جامعة طهران الطبية) رئيسا لمجلس الإدارة. لقد كتب هذا الطبيب كتابًا بعنوان "النباتية الخام" مليئًا بالصيغ المعملية السخيفة التي لا معنى لها وأضاع وقت الجمهور بمحاضرات لا قيمة لها. وسرعان ما أحدث ضجة في النادي واضطررنا لطرده من العضوية وفقا للمادة 29من دستور النادي. ذهب مع بعض الأشخاص ذوي التفكير المماثل، واستثمر وافتتح ناديًا يسمى "النباتية العلمية الخام" في شارع الوزراء، وخسر كل شخص 40أو 50ألف تومان وأغلقه، كما ندم بعض الأشخاص على عملهم وانضموا مرة أخرى إلى نادينا. ولم يتعلم السيد رمضاني من خطأه، بل على العكس من ذلك، بدلاً من طبيب واحد، أحضر طبيبين أو ثلاثة آخرين إلى النادي لإلقاء كلمة.

لو أنهم قبلوا كلامي الذي كتبته منذ سنوات في كتاب "الأكل الخام"، لكان معظم الأشخاص الذين ماتوا في السنوات الأخيرة على قيد الحياة الآن. على سبيل المثال الدكتور إقبال، رئيس النظام الطبي،

الذي سلمني إلى المحكمة لأعاقب، لكنه عوقب في الحياة الحقيقية ومات. ولحسن الحظ، رفضت المحكمة شكوى الجهاز الطبي باعتبارها لا أساس لها من الصحة وحكمت لصالحي. ادعى النظام الطبي أنني أتدخل في "علم" الطب ولكن ليس لدي ما أفعله معهم، أنا فقط أوضح طريق الطبيعة وهذا الطريق الصحيح سيحافظ على صحة الناس ويشفيهم، ونتيجة لذلك، طريق دخل الأطباء مسدود، لكن لا يوجد رجل أعمال يحب أن تدمر أعماله التي تدر المال! وفي كتاب "الأكل النيء" الذي يتم فيه تفسير فلسفة الغذاء النيئ وبهداية هذا الكتاب يتكون مجتمع النباتيين النيئين، وقد تم ذكر بعض النقاط الأساسية التي تثبت خطأ العلوم الطبية وضررها.

أنا أعتمد كثيرًا على تدفق هذا الاتحاد والنادي لأنني فعلت ذلك لأثبت كيف أضعت كل وقتي لمدة ست سنوات، وابتعدت عن الأنشطة العالمية، واجتهدت وأنفقت المال، ولكن كل هذه الجهود ضاعت بسبب قلة من الغشاشين، استولوا على المجتمع والنادي والمطعم بكل ممتلكاته. والأثاث مني ومن أفراد المجتمع الحقيقيين وسلمتهم إلى المعارضين. السيد جواد رمضاني، رجل الأعمال الثري القاسي والمحب للمال؛ لم يتمكن من فهم المعنى العميق لفلسفة النباتية الخام البسيطة والممتازة للغاية، على عكس رأيي، كان يعتقد أنه سيصل إلى وجهته عاجلاً من خلال العلم. لقد كان يؤمن برأيه كثيراً وكان واثقاً من نفسه لدرجة أنه قرر أن يفعل شيئاً ما ليطردني من النادي ويضع نفسه مكاني وفلسفته العلمية مكان قانون الطبيعة. وضعوا كتاب الدكتور مجدي "كل وكن جميلاً" بدلاً من كتاب الأكل النيئ واستولوا على النادي بمساعدة الأطباء. ولتحقيق هذا الهدف الخطير، كان عليه استخدام مئات الانتهاكات، وخرق القانون، والكذب، والتهديد، والإكراه، والتدبر، وما إلى ذلك. أولاً، حاول إبعاد محمد رضا مهطبي ومنوشهر سفرزاده (عضوان في مجلس الإدارة) عنه. .

ساعد مهتابي، وهو مهندس زراعي يبلغ من العمر 28عامًا، والذي نجا من مرض الكلى الحاد بسبب تناوله طعامًا نيئًا، في إصلاح النادي لعدة أشهر. لقد كان شابًا موهوبًا قام بكل فخر بتنفيذ جميع أعمال الأسلاك والسباكة والدهان والنجارة الخاصة بالنادي بمساعدة

السيد سفرزاده. ثم أدار النادي والمطعم بأكمله لمدة ستة أشهر. درس تحضير السلطات النيئة، وألّف كتاباً بعنوان "الأطعمة النباتية النيئة، غذاء الإنسان الوحيد". أراد السيد مهطبي إنشاء شركة زراعية للجمعية، لكن خطته تركت غير مكتملة بسبب عدم العثور على الأرض المناسبة؛ السيد مهطبي ليس ثريًا جدًا، ولو أعطيناه راتبًا بسيطًا لإدارة النادي واحتفظنا به، لما كان نادينا في هذا الوضع البائس، لكن السيد رمضاني تعرض لمضايقات كبيرة لدرجة أنه هرب منا وقال لأصدقائه: "سأذهب وآكل مطبوخًا وأموت". وقد فعل الشيء نفسه. ذهب إلى خرمشهر، وحصل على وظيفة في بنك كيشافارزي، وابتعد عن المنزل والأصدقاء والناس، وبقي بمفرده، وطبخ، ونتيجة لذلك، ظهر مرض الكلى لديه وقتله.

لقد عمل السيد منوشهر سفرزاده بجد من أجل النادي وساعده، ولكن لأنه فهم الفلسفة العميقة للنباتية الخام بشكل أفضل من أي شيء آخر ودافع عنها دائمًا، كان ذلك لأن السيد رمضاني كان ينظر إليه كعدو بهذه الطريقة. تم تفريق المجلس. السيد سفرزاده ذهب إلى شيراز والسيد أبو الفضل صادرات ذهب إلى جهروم، السيد.

بقي رمضاني والسيد كيهاني، السيد أبو الفضل كيهاني ليس شخصًا مهمًا، فهو أحد أقارب السيد رمضاني وصديقه الوفي.
لقد سافرت إلى الخارج ثلاث أو أربع مرات في هذا الوقت تقريبًا، ويدعوني النباتيون الخام في جميع أنحاء العالم، ويريدون رؤيتي، وأحيانًا أذهب لرؤيتهم. في هذه المواقف، رأى السيد رمضاني أن الميدان فارغ وبدأ دكتاتوريته. لدينا دستور وضعه محامون من ذوي الخبرة توقعوا كل شيء وعززوا سلطتي لمنع مثل هذه الانتهاكات؛ لكن السيد رمضاني لا يعرف القانون. بالنسبة له، رغبته هي القانون.

ووفقاً للمواد 18و12 و92، فإن السيد رمضاني والسيد.
تم طرد كيهاني قانونيًا من المجتمع، وكل خطوة قاموا بها ضدي كانت غير قانونية وقسرية. لو أردت ذلك، كان بإمكاني استخدام سلطتي في الوقت المناسب وإزالتها وتولي إدارة الجمعية، ولكن بقدر ما قد يبدو الأمر غريبًا، فقد كان لدي اهتمام خاص بالسيد رمضاني لروحه النشطة والديناميكية، خاصة أنه كان نشطا ويساعد الجمعية. كان قد نظم ندوة في حديقته. لم أكن أريد أن أزعجه. كنت أنتظره دائمًا أن يقبل خطأه ويعود إلينا.

ربما كان يسخر مني ويعتبر نفسه حكيماً لأنه يقبل العلوم الطبية، أما أنا فلا. وقال: "يجب على المرء استخدام جميع أنواع الوسائل والخطط للقتال". قام السيد رمضاني بتعيين أحد أصدقائه وزملائه، السيد مستعان، كمحاسب، والذي يأخذ كل الأموال التي تم جمعها من بيع المطعم والمكتب والعضوية إلى البنك ويصبها في حساب السيد رمضاني الشخصي. ماذا يفعل السيد رمضاني بهذه الأموال؟ لا أحد يعرف ولا يجيب على أحد. وكان السيد رمضاني قد صنع الختم؛ أيام الأحد والثلاثاء من الساعة 16:00 إلى الساعة 20:00 ويوم الخميس من الساعة 13:00 إلى الساعة 15:00 محاضرات ويتم فحص المرضى مجاناً من قبل الأطباء وأخصائيي التغذية. ويضع هذا الختم على المنشورات التي طبعتها على نفقتي الخاصة، لأن السيد رمضاني لا ينفق المال على الإعلانات. لقد اشتكى لي الجهاز الطبي من أنني أتدخل في العمل الطبي، والآن السيد رمضاني يقوم بذلك.

بدأوا العلاج بالوخز بالإبر في النادي لفترة. نساء وأطفال، كبارًا وصغارًا، يجلسون بجانب الحائط والإبر مغروسة في آذانهم وأنوفهم وشفاههم وجبهتهم وأيديهم وركبهم مثل التماثيل الصامتة! كانوا ينتظرون أن يقفز المرض من طرف الإبرة وينقذهم!

ما نوع المشاهد المضحكة التي لا يخلقها جهل المطبوخين؟ وألقى الدكتور نواب كلمة عبر رئيس النادي وأعلن فيها عدم موافقته على رأي هوفانيسيان. حسنًا يا سيد نواب، إذا كنت لا تتفق مع فلسفتي، فماذا تفعل في هذا النادي؟ هناك الملايين من الناس في العالم يعارضون الفلسفة النباتية الخام، هل لديهم جميعًا الحق في دخول نادينا الخاص والتحدث ضدنا؟ وعندما أصدرت إشعارًا حول هذه التطورات لإبلاغ الأعضاء، أثار ذلك غضب السيد رمضاني؛ قام بتغيير قفل باب الفناء الذي جرفته بنفسي وزرعته بالورود، حتى لا أستطيع دخول الفناء لسقي الحديقة؛ باب مكتبي مغلق واضطررت إلى فتح باب جديد لمكتبي من الردهة. باب مدخل النادي من الممر مغلق أيضًا من الخلف.

لقد حان الوقت لانتخاب مجلس إدارة جديد. سأل السيد رمضاني

بعض الناس لإعداد الدعوات. تمت كتابة الدعوات ووضعها في مظاريف. أخذ السيد رمضاني هذه الظروف إلى منزله لختمها وإرسالها بالبريد، ولكن لم يتم إرسال أي منها حتى، حتى لا يتم إرسال أي منها.

من أعضاء الجماعة على علم بانتخاب مجلس الإدارة الجديد. وخلال هذه الأيام، قام السيد رمضاني بجمع كافة وثائق الأعضاء وأخذها إلى منزله. وكان قد أمر السيد مستعان بعدم قبول أي شخص كعضو. هذه جريمة كبيرة. سأل أحدهم السيد رمضاني أن رجلاً معيناً يريد أن يصبح عضواً، لماذا لم تقبل؟ فأجاب: "لم يعجبني مظهره".

لا يوجد ديكتاتور في العالم على استعداد لتقديم مثل هذه الإجابة الوقحة. وفي منزله، دعا السيد رمضاني الأصدقاء والمعارف والجيران والأقارب وغيرهم من الأشخاص إلى التجمع وأعطى كل منهم بطاقة عضوية حتى يتمكنوا من دخول النادي والتصويت له في يوم الانتخابات.

في اليوم المحدد للانتخابات، يدخل السيد رمضاني النادي
مع مجموعة من المتظاهرين بأكل النيء المزيف ونص دستور جديد باسم جديد ومركز جديد وفلسفة جديدة أقرها السيد رمضاني في منزله بتصويت "سري" واحد فقط . وقدّم مجموعة من الأطباء وآخرين اختارهم بنفسه بالتصويت «السري»، وقال: «من يوافق فليرفع يده». ورفع عدد من المرتزقة أيديهم في مفاجأة والسيد.

رمضاني يعلن: تمت الموافقة عليه. واحتج العديد من الأعضاء الحقيقيين في النادي. دخلت النادي من منزلي وأعلنت أن السيد رمضاني محروم من عضوية الجماعة منذ فترة طويلة، فلا يحق له التصويت ولا الاختيار والاختيار. هذه الانتخابات غير قانونية ومزيفة. لقد سجل السيد رمضاني هذه الانتخابات ولم نحتج لأن هذه الجمعية الجديدة لا علاقة لها بجمعيتنا. هذا مجتمع جديد باسم جديد، وهدف جديد، وموقع جديد، ودستور جديد، وكتب جديدة، ومؤسس وأمين سر جديدين. كل شخص حر في اختيار هدف لنفسه، وجمع عدد قليل من الأشخاص ذوي التفكير المماثل حوله، وتشكيل مجتمع وتسجيله؛ لكن في التاريخ، لم يُشاهد أن مجموعة غير قانونية تدخل سكان خصومها، وتنظم انتخابات مزيفة لنفسها، وتزيل المؤسسين الرئيسيين للمجتمع، وتستولي على جميع ممتلكات السكان الأصليين. هذا مثل إذا حاصر العدو مدينة ما، يقوم عدد قليل من سكان المدينة بفتح البوابة وتسليم المدينة للعدو. مجتمع الأكل الخام ضد النشاط الخاطئ للأطباء. تقول المادة 17من الدستور: "النباتي الخام الحقيقي أبدًا

يمرض ولا يحتاج إلى علاج وإجراءات طبية".
فيما يتعلق بالحوادث والاصطدامات، نقوم بتدريب الجراحين النباتيين الذين سيعملون بدون مضادات حيوية وبدون مصل وبدون بروتين حيواني.

يقولون لي "لماذا تختلف مع هؤلاء الأطباء الخام
آكلون ويتحدثون عن الطعام النيئ؟" هذا غير صحيح. الدكتور مجدي يقول للناس: "أحياناً يمكنك أن تأكله مطبوخاً، ليس هناك مشكلة". ويأكل بنفسه، ويرى الدكتور نواب أن تناول الطعام النيئ يجب أن يبدأ تدريجياً.

من شكل ومظهر الدكتور رشتي (أحد أعضاء مجلس الإدارة الجديد)، يمكن أن نفهم أنه ليس نباتيًا خامًا. جعل هؤلاء الأطباء نادي الأطعمة الخام مركزًا للإعلان ويجمعون العملاء لمكاتبهم لاكتساب الشهرة. الدكتور نواب أصبح رئيساً لمجلس الإدارة، فماذا ستكون رئاسته؟ مجرد أنه يتكلم عن البروتين والفيتامينات لمدة ساعة واحدة في الأسبوع وخلاص؟ يجب أن يتولى الرئيس إدارة شؤون النادي.

وأتساءل كيف الدكتور مجدي والدكتور نواب والدكتور رشتي وغيرهم من المجلس
الأعضاء الذين اختارهم السيد رمضاني مهما كانوا ضد فلسفتي، كيف وافقوا على المشاركة في هذه الانتخابات المزورة بهذه المسرحية المخزية وإبعاد هوفانيسيان المؤسس والأمين الدائم للجمعية؟ لقد استبدلوا المؤسسين، وأخذوا النادي الذي أنشأته وأدرته لمدة ست سنوات من يدي، وسيطروا بالقوة على النادي بكل معداته ومرافقه. جمعيتنا لا تحتاج إلى محاضرات "علمية". عندما نقبل أمر الطبيعة "لا تأكل الأطعمة المطبوخة، لا تأكل الحيوانات، تناول الطعام النباتي النيئ بقدر ما تريد وما تريد." لا نحتاج لسماع أي شيء آخر.

يتخيل السيد رمضاني نفسه عالما. عندما يحيط بي أكلة النيء ويطرحون الأسئلة، يدخل السيد رمضاني في المحادثة ويتحدث عن الجلوكوز والجلوكوجين. في أحد الأيام، أثناء جدال، بدأ السيد كيهاني يشتمني. رفع يده وصرخ خمس أو ست مرات: "أرمني، أرميني، أرميني". وكأن الأرمنية نوع من اللعنة! أنا فخور بكوني أرمنيًا وفخورًا بكوني آريًا وأعيش في بلاد فارس. لم يتعرض الأرمن أبدًا لسوء المعاملة من قبل مواطنيهم الفرس، وكانوا يتمتعون دائمًا باحترامهم. إن خلق الكراهية بين الأمم هو من أسوأ الأشياء. حدث مماثل واحد

في أحد الأيام أثناء اجتماع مجلس الإدارة، أثناء مشاجرة، فقد الدكتور كار رباطة جأشه للحظة وبدأ يشتمني أنني لم أسمع سوى من أفواه الناس في الشارع في حياتي. كنت جالسا صامتا أشاهد في ذهول كيف فقد هذا الشخص المحترم نفسه ولم يفهم ما يقوله. ضرب الطاولة بيديه وقال: "اصعدي إلى الطابق العلوي واجلسي في غرفتك، هذه غرفتنا، وليست غرفتك". لأنه في المرة السابقة كان قد ندم على تصرفه وعانقني وقبلني واعتذر، سامحته؛ ولكن في المرة الثانية خرج الأمر تماما عن الحدود. لقد اضطررنا إلى طرده مع السيد أزدانلو، ليس فقط من مجلس الإدارة، ولكن أيضًا من عضوية الجمعية.

ومن أجل إزعاجي، لم يدفع السيد رمضاني إيجار منزلي لمدة خمسة
شهور. في أحد الأيام اقتحم النادي بجنون وعندما رآني أتحدث مع عدد قليل من الناس عن الأكل النيئ، صرخ "اخرج من هنا".
ثم أمر العامل الذي استأجره للتو: "ألق هذا". كما قام هذا العامل بدفعي وإلقائي من درج باب المدخل، فسقطت على الأرض واصطدم رأسي بدراجة نارية وأُصبت. لو لم أكن متخصصًا في الأطعمة النيئة، لكنت قد أصبت بسكتة دماغية. ذهبنا إلى مركز الشرطة ومن هناك إلى الطبيب الشرعي، أراد هذا العامل أن يبرئ نفسه وكرر بصوت عالٍ: "أترهوف يقول إذا لمست الطاولة سينقص وزنك". لقد تعلم الكثير من الأكل الخام! كما أراد السيد رمضاني إظهار بعض الأوراق للمحقق، لكن المحقق رفضها. بالتأكيد، السيد.

أراد رمزاني أن يظهر دستوره الشهير ويثبت أنه أمين الطائفة وأنا مثير المشاكل. ماذا يمكنني أن أفعل هنا؟ سامحتُ وخرجتُ؛ هل كان هذا المشهد الأخير من الكوميديا أم التراجيديا؟ لا أعلم؛ يجب على السيد رمضاني أن يجيب. لقد هددني عدة مرات بأنه سيفعل شيئًا لإجباري على الفرار من بلاد فارس عاريًا! ربما هذه عادته لأنه مدين بحياته لفلسفتي. وهذا أيضًا نوع من الشكر. وعندما يسألونه: "أين أتيرهوف إذن؟" يجيب: "إنه مناهض للعلم". وهنا أعلن أن أي ضرر لحياتي وممتلكاتي هو منه (أو من نفس العملاء المخترقين).

الأنانية والحقد غير الحكيم يقود بعض الناس إلى درجة أن دليل الهاتف الخاص بي يحتوي على أسماء
جميع الأعضاء

تم تسجيلي ومجلدان مليئان بالرسائل الإنجليزية (حوالي ألف) مفقودان من مكتبي. لا أستطيع أن أقول من هو عمل من قد يكون هذا العمل الحقير وغير المستحق، لكنني أعلم تمامًا أنه من عمل شخص يريد التواصل مع أتباع النظام النباتي الخام والإساءة إليهم. ومن الواضح أن الشخص الذي سرقها لا يمكنه استخدامها علنًا. ومن فعل هذا فقد فعله عن جهل. أسامح وأطلب منه، إذا شعر بقليل من الإنسانية في قلبه، بعد أن يحصل على معناه منهم، أن يرسل لي هذه الرسائل؛ لأن هذه الرسائل ستكون في غاية الأهمية والقيمة بالنسبة لي ولتاريخ النظام النباتي الخام في المستقبل.

الآن بما أنني لا أذهب إلى النادي، يأتي الأشخاص المعالجون إلى الطابق الثاني من الفيلا الخاصة بي لتقديم الشكر والحصول على المعلومات وشراء الكتب. لقد شكلنا مجتمعًا له فلسفة مكتوبة في كتاب الطعام الخام. أي شخص لا يقبل هذا الكتاب لا يمكنه أن يصبح عضوًا في هذا المجتمع. يجب على الأطباء الذين يريدون أن يصبحوا أعضاء في جمعية النباتيين الخام، أن يغلقوا مكاتبهم ولا يكتبوا وصفات طبية أو سموم للمرضى، لكنهم أطباء في نهاية المطاف ولا يمكنهم التخلي عن معرفتهم الخاطئة تمامًا، وإذا فعلوا ذلك، فليس لديهم ما يعلقون عليه. افعل وليس لديك ما تقوله يلقون محاضرات في نادينا عن الفيتامينات والبروتينات وخصائص النباتات. هذه الكلمات مجرد هراء وخرافات وخيال وتلفيق. في البداية، كانوا يحاضرون ثلاث مرات في الأسبوع، وبعد ذلك يومًا واحدًا في الأسبوع ولمدة ساعة واحدة فقط. سرعان ما سيمل الناس من سماع هذه الكلمات وستنفد الكلمات لديهم، فماذا سيفعلون بعد ذلك؟ إلى أي مدى يمكنهم خداع الناس؟

ففي نهاية المطاف، إذا تعمق رمضاني في دراسته وتقبل أخطائه، وتخلى عن العلوم الطبية، وعاد إلى الطبيعة واستسلم لقوانين الطبيعة، فإننا منفتحون على ~~قبوله وسوف~~ أتجاهل ما حدث لي من مصاعب؛ ليس هناك ضغينة في أخلاقيات النباتيين الحقيقيين، فنحن متسامحون.

---

تقف النزعة النباتية الخام في مكانة أعلى
من كل الثورات في التاريخ

السيدة أستري مع مجموعة من الأطفال النباتيين من دار الأيتام



مجموعة من الأطفال النباتيين في دار الأيتام نانسي آنا زابلر في أستراليا



أرشافير تير هوفانيسيان



مثال للإنسان الحقيقي، البادئ لعالم جديد خالي من المرض والفقر والجوع والحرب والقتل، مثال للنباتي الخام الكامل في القرن العشرين، أناهيت ، العشرين

ابنة أتيرهوف البالغة من العمر عامًا ، والتي لم تتناول قط لقمة واحدة من المواد المطبوخة ولم تتناول أبدًا أي أدوية أو لقاحات.



أناهيت البالغة من العمر 15عاماً ( صورة ملونة)

أناهيت البالغة من العمر 10سنوات ( صورة ملونة)

شعار ال
طهران الخام-
جمعية الأكل



توقيع المؤلف

طهران 1976 –

أرشافير تير هوفانيسيان, مدينة طهران، جادة كريم خان، شارع
الصناعى، ميدان الصناعى، رقم .2

قل: 828878

## Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.